

ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА

**АПТЕЧКА
БИБЛИОТЕЧКА**

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Письма читателей
Советы специалистов
Народные рецепты

- Медолечение
- Полезные и вредные продукты
- Сердечные травы
- Лечебная гимнастика
- Гомеопатия



Откройте для себя новые «Лечебные письма»

В каждом номере:

- Бесценный опыт в письмах читателей
- Более 100 проверенных рецептов
- Чудеса исцеления с помощью веры и молитвы
- Новые методики лечения
- Интервью с врачами и целителями

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№20 (312) ОКТЯБРЬ 2014





4 607 238 980 236

ПИСЬМО В НОМЕР

Исцеляющая осень

Не понимаю, как можно не любить такое прекрасное время года! Прокладный осенний воздух — как глоток родниковой воды. Особенно для тех, кто летом измучился от асты, аллергии, от сердечно-сосудистых недугов. Я сама гипертоник, да и другим болезням хваляет. Поэтому осенью чувствую себя намного лучше. Некоторые читатели пишут, что у них ухудшается самочувствие из-за перепадов погоды, дождя, резкого ветра. Но здоровье зависит еще и от того, как относиться к окружающему. Всему свое время и в природе, и в жизни человека. На улице и сейчас часто похолодает, сойдет снег. Иногда даже выпадет теплый, почти летний дождь. И такую погоду нельзя упускать. У меня в самом разгаре дачный сезон. С удовольствием собираю урожай, поливаю пересадки все в период. Да и просто отдыхаю, гуляю, люблюсь яркими красками. Ведь осень не зря называют золотой. Какие богатства вокруг, какая красота! Ну, а когда начинают облетать листья и морозить дождики, я каждый год вспоминаю одну песенку, услышанную в далеком прошлом: «Осень кружится в мелких пухляках...». Есть в осени что-то сказочное, любимое нами с детства. А здоровье — оно и правда часто зависит от настроения.

Григорьева В.Н., г. Тиганог

ЦИТАТА

Наши мысли материальны. Мы живем так, как думаем, сами создавая события своей жизни. Вот и давайте вывед.

Красулина А.В., г. Златоуст

ВНИМАНИЕ!

Открыта подписка на 2015 год.
Искать по каталогу «Почта России» — 98824

Подпишитесь и не болейте!



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

С нами стали здоровыми миллионы.

Присоединяйтесь и Вы!

- 40 цветных страниц • Выходит каждые 2 недели
- Подписной индекс 99599

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА

Сердце – самый надежный и долговечный орган в нашем теле. Природа наделила его способностью работать долго, больше 100 лет, и без сбоев. Почему же тогда сердечные недуги занимают устойчивое первое место? С чем связано то, что орган, который способен обеспечить нам долгую и счастливую жизнь, дает сбой? За редким исключением, в этом виноваты мы сами. К счастью, каждый человек может если не вернуть ему здоровье полностью, то по крайней мере значительно снизить риск его тяжелых заболеваний.

Новый выпуск нашей «Аптечки-библиотеки» целиком посвящен сердечным недугам. Как их предотвратить? Как распознать и, самое главное, как правильно лечиться, если они уже появились? Здесь собраны лучшие лечебные диеты и советы специалистов по питанию. Ведь здоровье сердца во многом зависит от того, что мы едим. Есть и рецепты народной медицины, и рекомендации опытных врачей. И, конечно же, вы найдете информацию о том, как укрепить сердце с помощью физических упражнений, доступных людям любого возраста.

Позаботьтесь о своем сердце уже сейчас, не дожидаясь, пока оно заболит! И в благодарность оно даст вам возможность наслаждаться полноценной жизнью, полной радостных впечатлений.

СОДЕРЖАНИЕ

НАШ «ПЛАМЕННЫЙ МОТОР»

Как устроено сердце?	3
Коронарные сосуды	5
9 факторов риска	6
Чем опасен лишний вес?	9
Стресс – опасный враг	10
Полезно ли вино?	12
Признаки сердечных недугов	13
Такие разные отеки	15
Боль в груди:	
сердце виновато не всегда	16
Сердечный кашель	18
Методы диагностики	19

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ И ИНФАРКТ

Сердечная недостаточность – признак ИБС	23
Как почистить сосуды от холестерина?	24
Стенокардия – предшественник инфаркта?	26
Что делать при приступе?	27
Грозит ли вам инфаркт?	28
Симптомы и первая помощь	30
Народные средства для сердца	32
Целебные сборы	34
Два самых важных витамина	36
Поможет гомеопатия	37
Восстанавливающая гимнастика	39

ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ СЕРДЦА

Пороки врожденные и приобретенные	43
Обязательна ли операция?	45
Почему возникает аритмия?	47
Как измерить пульс?	48
Кардиостимулятор: правила безопасности	50
Если сердце бьется слишком быстро	51
Справляемся с брадикардией	53

Воспаленное сердце	54
Помощь при сердечной астме	56
Чем лечить ревматизм?	60
Лечебные ванны	61

ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО

10 важных советов	63
Лечебная диета №10	65
Источники калия и магния	67
Полезные разгрузки	69
Варианты разгрузочных дней	70
DASH-диета	72
Чем напоить сердце?	73
Замена обычной соли	75
Как похудеть без вреда для здоровья	76
Особенно полезные продукты	78
Вкусно и полезно!	80

НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ ПРИРОДА

Натуральные гликозиды	83
Боярышник – сердечная ягода	84
Пустырник не только для нервов	86
Календула – солнечное лекарство	87
Средства от атеросклероза	88
Как успокоить нервы?	90
Когда нужно снизить сахар	91
Чудо-лекарь чайный гриб	92
Медовая аптечка	94
Чесночное лечение	96

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Биоритмы сердца	99
Можно ли делать массаж	102
Волшебные точки	103
Тренируем сердце правильно	104
Бегом от инфаркта	105
Простая утренняя гимнастика	106
Целебное дыхание	108
Деревья-лекари	109
Сердечные ароматы	110

Наш «пламенный мотор»

Как устроено сердце?

Когда читаешь статьи про здоровье сердца, встречается много незнакомых терминов – перикард, клапаны, синусы и т.д. Напомните, пожалуйста, про строение этого органа простыми словами.

Анна Сергеевна Чербунова, г. Киров

Сердце выполняет функцию насоса, прокачивая по сосудам кровь. За сутки оно сокращается примерно 100 тысяч раз, через него проходит 7-14 тысяч тонн крови! И делает это на протяжении всей жизни безостановочно. Нагрузки огромные, и человек пока не создал ни одного механического устройства, которое смогло бы хоть немного повторить такие уникальные свойства сердца. Ведь, помимо непрерывной работы, этот орган обладает еще одной удивительной характеристикой – он работает автономно, то есть без уча-

стия и контроля со стороны мозга и независимо от других органов. Это происходит благодаря особому строению стенок сердца.

Этот полый орган находится в груди под защитой ребер, причем расположен все же не в левой половине грудной клетки, а ближе к середине.

Стенки сердца состоят из нескольких слоев.

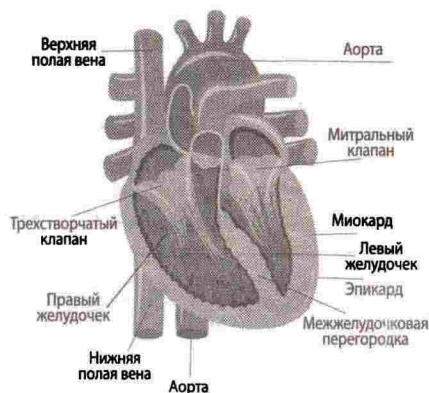
● **Наружный** (околосердечная сумка, или перикард) представляет собой оболочку из соединительной ткани, защищающую сердце.

Перикард практически нерастяжим, и если возникает воспаление в этом слое (перикардит), происходит сдавливание сердца, нарушается его работа. Об этом заболевании, его причинах и лечении будет рассказано в третьей главе «Аптечки».

- Следующий слой – это **миокард**. На него приходится основная масса сердца (95%), и именно миокард отвечает за сердечные сокращения. Состоит он из поперечно-полосатой мышцы, самой сильной в нашем теле. Как уже говорилось, миокард сокращается автономно. Для этого в нем располагаются особые нервные структуры – синусовые узлы и пучок Гиса (проводящая система сердца). Если возникают нарушения в их работе (блокады), сердце перестает нормально сокращаться, развиваются аритмии и другие проблемы.

- Внутренняя оболочка – **эндокард**. Он выстилает полости сердца изнутри, его поверхность почти идеально гладкая, что предотвращает оседание на ней элементов крови. В противном случае в сердце образуются тромбы, что может случаться при эндокардите.

Наше сердце – не просто полный мешок. Оно разделено на 4 камеры – 2 предсердия и 2 желудочка. Левая и правая половины, каждая из которых состоит из двух отделов, между собой не сообщаются, они разделены сплошной перегородкой – ведь в них поступает разная по составу кровь, венозная



и артериальная. А вот из предсердий с каждой стороны имеются «выходы» в соответствующие желудочки.

Эти отверстия защищены клапанами, основная задача которых – препятствовать обратному току крови из желудочков в предсердия. Клапан, который расположен между правым желудочком и правым предсердием, имеет три створки и, соответственно, называется трехстворчатым (или трикуспидальным).

Клапан, который расположен между левым желудочком и левым предсердием, имеет две створки и называется двухстворчатым (или митральным).

Неполадки в работе клапанов называются пороками, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными.

Четырехкамерное строение сердца обеспечивает ток крови по двум кругам. Из левого желудочка насыщенная кислородом артериальная кровь выбрасывается в аорту

ту – главную артерию организма, и далее идет по артериям и капиллярам. Отдав кислород и питательные вещества и забрав из клеток углекислоту и продукты обмена веществ, кровь, ставшая венозной, через систему вен попадает в правое предсердие.

Так завершается большой круг кровообращения.

Далее маршрут крови такой: правый желудочек – легочная артерия – артерии и капилляры легких – легочные вены (эти вены несут в себе артериальную кровь – это часто вводит в заблуждение школьников на экзаменах по биологии) – левое предсердие. Этот путь крови называют малым, или легочным кругом кровообращения.

Коронарные сосуды

Что такое коронарные сосуды? Почему так важно, чтобы именно они работали хорошо? Об этом сказали в передаче по телевизору, но не пояснили детали.

Н.П. Кружилина, г. Воркута

Сердечная мышца сокращается постоянно, без отдыха на сон, чтобы снабдить каждую клеточку нашего тела живительным кислородом и питательными веществами и удалить из нее отходы жизнедеятельности – углекислый газ и токсины. Но при этом само сердце, особенно миокард, тоже должно получать энергию для своей работы, то есть хорошо снабжаться кровью. Эти функции возложены на систему коронарных (или венечных) сосудов – артерий и вен.

Сеть коронарных сосудов очень разветвленная – сердечная мышца должна хорошо снабжаться кровью. У разных людей есть индивидуальные особенности строения этих артерий и вен. Например,

левая коронарная артерия может делиться на две или три, а иногда и четыре ветви. Картину строения сосудов получают с помощью специального исследования – коронарографии.

Венечные артерии обладают способностью к саморегуляции, чтобы обеспечить насущные потребности миокарда в крови в зависимости от нагрузки на сердце. У здорового человека система работает так, что при любых изменениях окружающей среды, стрессах или физической активности коронарные артерии меняют свой тонус, увеличивая приток крови к мышце.

Но как и любые сосуды, венечные подвержены различным фак-

торам риска. Самые распространенные и опасные – атеросклероз и гипертония. Артерии забиваются холестериновыми бляшками или находятся в состоянии длительного спазма. Нарушается кровоснабжение сердца, развивается сердечная недостаточность. Если из-за дефицита кислорода и питательных веществ целые участки миокарда перестают работать, возникает инфаркт.

Поскольку коронарные артерии являются концевыми (поэтому они и получили свое название – от слова «венец»), альтернативы им не существует. Когда они перестают нормально работать, обходных вариантов для крови нет. Поэтому в таких случаях приходится прибе-

гать к операции – шунтированию, стентированию и другим методикам, позволяющим восстановить проходимость сосудов для крови.

Но лучше до этого не доводить и соблюдать меры профилактики атеросклероза и гипертонии.

Они включают:

- контроль за артериальным давлением и уровнем холестерина в крови;
- диету с ограничениями соли и жиров, особенно животных и гидрогенизированных;
- разумную физическую активность;
- борьбу со стрессами;
- своевременное лечение уже имеющихся заболеваний.

9 факторов риска

Почему нередко проблемы с сердцем возникают даже у людей, которые ведут здоровый образ жизни – не курят, не пьют, нормально питаются и бегают по утрам? Что еще влияет на здоровье этого органа?

Мария Невзорова, г. Стерлитамак

Уважаемая Мария! Как и большинство других заболеваний в организме, болезни сердечно-сосудистой системы трудно свести к какой-то одной причине. Конечно же, нездоровый образ жизни – один из основных факторов риска. Всемирная организация здравоохранения, основываясь на статисти-

ческих данных, определила, что в 80% случаев ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, ревматизм и другие сердечные недуги связаны с неправильным питанием, курением и гиподинамией, то есть недостатком двигательной активности. Причем в развитых странах, где уровень комфорта



значительно выше, выше и статистика по сердечно-сосудистым заболеваниям. Это напрямую связано с переждением и малоподвижным образом жизни, типичным для современного общества.

Но все же в развитии болезней сердца имеют значение и другие факторы.

Перечислим их, включая уже упомянутые.

1 Возраст. Чаще всего инфаркт миокарда, ИБС развиваются у людей после 50 лет, причем для мужчин возрастной порог ниже. В последние годы наблюдается также тенденция к омоложению болезней. С чем это связано? С годами в организме накапливается все больше «ошибок» в работе сосудов и сердца. Особенно, если человек ведет неправильный образ жизни. Меняется гормональ-

ный фон, что также влияет на состояние сердечно-сосудистой системы. Наконец, у людей пожилого возраста большое значение имеет психологический фактор, особенно переживания, связанные с ощущением ненужности после выхода на пенсию, чувство одиночества, страх старости.

2 Пол. Всем известно, что в целом мужчины больше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, а смертность от них у сильного пола выше. Правда, в основном это касается молодых людей – с возрастом различия в вероятности возникновения ишемической болезни, инфаркта становятся все менее различимы. Причина кроется в особенностях женской гормональной системы, которая до наступления постменопаузы защищает женский организм. Как только уровень эстрогенов начинает снижаться, значительно повышается риск развития атеросклероза коронарных сосудов.

3 Наследственная предрасположенность. Давно замечено, что в семьях, где у родителей и других близких родственников были проблемы с сердцем, у детей вероятность развития ИБС значительно выше. Во-первых, гены определяют особенности обмена веществ и склонность к появлению таких заболеваний, которые влияют на работу сердца, как гипертония, атеросклероз, ожирение, сахарный диабет. Во-вторых –

и это не менее важно, чем гены, – в детстве закладываются особенности образа жизни на будущее. И если в семье не принята физическая активность, родители курят, предпочтение отдается жирной пище и большим порциям, то и дети с большой вероятностью будут следовать такому же поведению в будущем.

4 Нерациональное питание.

Прежде всего, для сердца опасен избыток насыщенных жирных кислот, триглицеридов, липопротеинов низкой плотности, которых много в животных жирах. Даже более вредными считаются трансжиры, хотя их и получают из растительных. Их источники – выпечка, фастфуд, полуфабрикаты, соусы. Избыток сахара – еще один серьезный фактор риска. При чрезмерном его потреблении организм не может усвоить весь объем поступившей в кровь глюкозы и фруктозы, и они трансформируются в жир. Наиболее опасно внутреннее ожирение, в том числе и сердца. Тому, как нужно правильно питаться для профилактики и лечения сердечных заболеваний, посвящена отдельная глава «Аптечки».

5 Низкая физическая активность. Отсутствие движения сказывается на тонусе сосудов и сердечной мышцы, приводит к застою крови. Со временем сердце начинает «лениться», и в таком случае любая непривычная нагрузка может стать причиной се-

рьезных неполадок в миокарде. К тому же гиподинамия способствует ожирению.

6 Избыточная масса тела. Этот фактор напрямую связан с двумя предыдущими. О его влиянии на работу сердца читайте в ответе на следующий вопрос.

7 Гипертония. Хроническое повышение артериального давления приводит к стенозу (суживанию) коронарных артерий, нарушению кровоснабжения сердца и, как следствие, проблемам в его работе. Профилактика и лечение гипертонии – важная часть поддержания здоровья сердечной мышцы.

8 Сахарный диабет. Хотя само по себе это заболевание на сердце не влияет, при нем значительно увеличивается риск развития других осложнений – ожирения, гипертонии, атеросклероза. Поддержание нормального уровня сахара в крови, включающее инсулинотерапию при диабете первого типа и диету и сахаропонижающие таблетки при диабете второго типа, – важная составляющая профилактики ИБС, инфаркта.

9 Стресс. Нервные нагрузки оказывают влияние на весь организм за счет сложных процессов, происходящих в гормональной системе. Почему стресс так опасен для сердца – читайте в ответе на вопрос в этой главе.

Чем опасен лишний вес?

Насколько опасен для сердца избыточный вес? Имеет ли значение то, сколько лишних килограммов присутствует в теле?

Ирина Крупенникова, г. Ставрополь

Ожирение относится к одному из самых серьезных факторов риска развития сердечных заболеваний, особенно стенокардии.

С чем это связано?

● Большая жировая прослойка и избыточная масса тела приводят к тому, что потребность организма в крови увеличивается, ведь нужно доставить кислород к большему количеству клеток. Удлиняется капиллярная сеть, а значит, сердцу приходится прилагать больше усилий для того, чтобы прокачивать кровь. При этом человек с ожирением не тренирует свое сердце, его физическая активность очень низкая. Это приводит к истощению сердечной мышцы.

● Избыточный вес почти всегда сопровождается повышенным уровнем триглицеридов (жиров) и липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина) в крови. Это увеличивает риск развития атеросклероза.

● Ожирение увеличивает нагрузку на сосуды и приводит к возникновению гипертонии.

● Наряду с отложениями жира под кожей в таких случаях всегда присутствует и внутреннее жи-

рение. Особенно опасна жировая дистрофия миокарда, когда жировые клетки образуются между мышечными волокнами. В результате нарушается его сократительная способность.

● При ожирении всегда происходят сбои в работе эндокринной системы, что сказывается на кровоснабжении сердечной деятельности – гормоны играют большую роль в поддержании здоровья сосудов.

Как определить, насколько превышен ваш вес и, соответственно, насколько высок риск для вашего сердца? Самый простой способ – подсчитать индекс массы тела (ИМТ), или так называемый индекс Кетле. Разделите значение своей массы тела в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат (m^2).

Если получившееся значение не превышает 25 (для тех, кому больше 35 лет – не превышает 27-28), ваш вес в норме. Вообще же, идеальным индексом Кетле для мужчин считается 22,7, а для женщин – 22,4. Если получившаяся цифра больше 30, у вас есть ожирение, и чем она больше, тем выше риск для вашей сердечно-сосудистой системы.

Естественно, от лишнего веса нужно избавляться — это важная составляющая профилактики болезней сердца. Но делать это

нужно правильно. Как похудеть и не принести вреда здоровью, вы можете прочитать в главе «Еда — лекарство».

Стресс — опасный враг

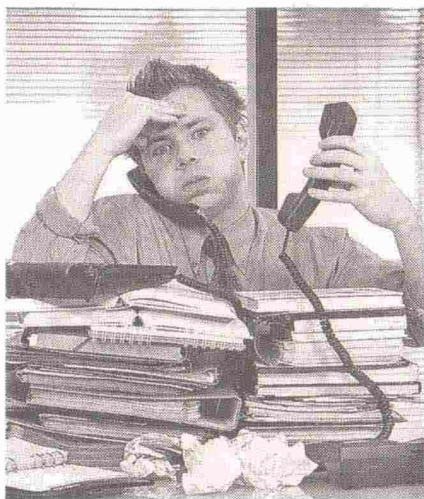
Почему, как правило, сердечные приступы случаются на фоне стрессов? И вообще, говорят, что нервные люди больше подвержены стенокардии и инфаркту. С чем это связано?

В.Л. Незина, г. Волгоград

Наша нервная система обладает значительным запасом прочности и до определенного предела справляется с отдельными, случайными, непродолжительными перегрузками.

Кратковременный стресс даже в чем-то полезен для организма — он увеличивает кровоток и снабжение кислородом всех органов, особенно сердца и головного мозга, благодаря чему повышается устойчивость организма к изменениям в окружении. Но если стрессовая ситуация затягивается, срабатывает цепная реакция, которая наносит большой урон здоровью сердца.

При стрессе в кровь выбрасывается повышенное количество гормонов кортизола и адреналина. Кортизол приводит к снижению массы вилочковой железы, которая является весьма важным органом иммунной системы. А адреналин сужает кровеносные сосуды,



меняет свойства крови — увеличивает количество тромбоцитов, что повышает вероятность образования тромбов. Серьезно нарушается коронарное кровообращение, сердце испытывает кислородное голодание.

Одновременно адреналин «вымывает» из организма два важ-

нейших для работы сердца микроэлементов – кальция и магния. Первый участвует в сокращении сердечной мышцы, второй необходим для ее расслабления.

Особенно опасен стресс для людей, которые уже страдают от сердечных заболеваний или перенесли инфаркт. Риск обострений и повторных приступов многократно повышается.

Нужно уметь бороться со стрессом и его последствиями. Методов для этого существует немало.

- Освойте расслабляющие техники – аутотренинг, медитацию, йогу, дыхательные упражнения.

- Больше времени проводите

на природе. Созерцание деревьев, неба, текущей воды, пение птиц и шелест листвы помогут снять нервное напряжение.

- Чтобы уменьшить количество гормонов в крови, во время стресса отправьтесь на прогулку быстрым шагом, поплавайте или просто выполняйте работу по дому, требующую мышечных усилий. Мускулатура потратит излишки адреналина, и он не принесет вреда вашему сердцу и сосудам.

- Встаньте под душ, включите прохладную воду, закройте глаза и представьте, как она смывает с вас напряжение. Несмотря на кажущуюся простоту, это очень действенная методика.

Личный опыт

Похудела ради сердца

Я всегда относилась к своему лишнему весу с легкостью – подумаешь, два десятка лишних килограммов. Мужчинам я и такая нравилась, всегда была подвижной, не комплексовала по этому поводу.

Проблемы начались после 50 лет. Сначала появилась одышка, потом чувство дискомфорта в груди. Мне поставили диагноз ишемическая болезнь сердца. Тут я поняла, что пришло время обратить внимание на тело. Решила действовать медленно, но верно. Ограничила выпечку – пирожки только по воскресеньям. Вместо бутербродов на завтрак – немного каши без сахара. Конфеты и печенье заменила на фрукты. Перед каждой едой – обязательный стакан воды, так снижался аппетит. И еще – 2 часа прогулок ежедневно. В месяц теряла по 400-500 г, зато без лишних страданий. И для здоровья так полезно.

За 3 года снизила вес на 25 кг, и он остается стабильным. Самое главное – сердце чувствует себя намного лучше!

В.А. Гурьянова, г. Санкт-Петербург

Полезно ли вино?

Не раз слышала, что для профилактики стенокардии и инфаркта нужно пить красное вино или немного крепкого алкоголя. Действительно ли это помогает?

Наталья Сергачева, г. Адлер

Наталья, действительно, часто можно встретить рекомендацию для профилактики атеросклероза и гипертонии выпивать по бокалу красного сухого вина в день. Такое положительное воздействие этого напитка (совет касается именно такого вина!) связано с высоким содержанием антиоксидантов, которые защищают сосуды от отложения холестерина, а клетки сердца – от свободных радикалов, регулируют жировой обмен. Однако исследования показали, что ничуть не худшим действием обладают и натуральный виноградный сок или свежие плоды этого растения – только есть их нужно вместе с кожурой.

Кстати, тот факт, что испанцы, французы или итальянцы, которые пьют много вина, меньше страдают от болезней сердца, связан, на самом деле, с другими причинами. Просто в их питании присутствует много свежих овощей, морепродуктов, оливкового масла – то есть продуктов, очень полезных для сердца. Вино же играет не такую уж большую роль в профилактике.

В Америке, например, вина тоже пьют немало, но уровень сердечных заболеваний очень высокий –



из-за насыщенного животными жирами и сахаром питания.

В целом же алкоголь в любом виде пользы сердцу не приносит, особенно в избыточном количестве (нормой считается 1 бокал вина или 50 мл крепкого алкоголя в день, не больше).

Этиловый спирт начинает поступать в кровь через 1-5 минут после приема алкоголя и циркулирует по кровеносному руслу 5-7 часов. И на протяжении всего этого времени он оказывает отрицательное действие.

Снижаются сила и скорость сокращения сердечной мышцы (миокарда). В крови повышается содержание адреналина – так же, как при стрессе. А о негативных по-

следствиях этого уже говорилось в ответе на предыдущий вопрос.

Статистика свидетельствует: у людей, злоупотребляющих алкоголем, те или иные болезни сердечно-сосудистой системы наблюдаются в 2,5 раза чаще, чем у непьющих. Наиболее распространенная из них – алкогольная кардиомиопатия, характеризующаяся болью в области сердца, учащенным сердцебиением. Человек быстро утомляется, снижается его работоспособность. Доказано также, что заболевания сердечно-сосудистой системы у людей, злоупотребляющих алкоголем, протекают значительно тяжелее,

чем у непьющих. Инфаркты миокарда у людей, злоупотребляющих спиртным, отличаются глубиной и обширностью.

Доказана зависимость между употреблением алкоголя и гипертонией. По данным разных исследователей, гипертоническая болезнь среди пьющих людей встречается в 2-3 раза чаще, чем у всего остального населения.

Наконец, алкоголь способствует развитию ожирения сердечной мышцы, он меняет жировой обмен и повышает уровень липопротеинов низкой плотности в крови, то есть увеличивает риск развития атеросклероза.

Признаки сердечных недугов

Какие симптомы сообщают о том, что не все в порядке с сердцем? Ведь боль, мне кажется, – это уже крайний случай.

Н.Д. Жихарь, г. Брянск

Заболевания сердца сопровождаются набором симптомов, которые бывают основными (боли, сердцебиение, одышка) и второстепенными (отеки, головокружения, утомляемость, слабость). Самостоятельно диагностировать сердечные заболевания без дополнительных исследований непросто, потому что даже сердечные симптомы могут сообщать о совсем других заболеваниях, не связанных с нарушениями в работе этого органа.

7 Боли в сердце. Боли при сердечных недугах обычно давящие или сжимающие, может возникнуть ощущение тяжести в груди. Они ощущаются обычно в центре груди или за грудиной, могут отдаваться в левую лопатку или левое плечо, а иногда и распространяться на всю руку, а также отдаваться в шею, нижнюю челюсть. Характерным признаком для сердечных болей является то, что они сопровождаются повышенным пото-

отделением (причем пот липкий), а нередко – тошнотой и рвотой. Возникновение болей чаще всего связано с физической нагрузкой. Болевой приступ длится несколько минут. Проходят боли, как правило, в покое, а также снимаются приемом нитроглицерина.

2 Сердцебиение. В обычном состоянии мы не ощущаем сокращения сердца и можем определить их, только прощупав пульс. Если в сердце возникают неполадки, человек буквально чувствует каждый толчок сердца, в груди возникают неприятные ощущения.

3 Одышка. Одышка – это ощущение нехватки воздуха. Она наступает внезапно в виде отдельных приступов. При сердечных болезнях она свидетельствует о нарушении поступления кислорода в организм, а связано это с тем, что сердце не в состоянии доставить богатую кислородом кровь туда, где она необходима. Конечно, одышка может возникать и при болезнях дыхательной системы, например при бронхиальной астме или пневмонии. Но при одышке, связанной с сердцем, чаще затруднен вдох (инспираторная одышка), а при заболеваниях дыхательных путей – выдох (экспираторная одышка). Нехватка воздуха усиливается при физической нагрузке, в положении лежа и особенно во время сна – человек просыпается от ощущения удушья и вынужден сесть или встать.

4 Отеки. Их возникновение связано с тем, что при инфаркте миокарда, пороках клапанного аппарата сердце не может перекачивать поступающий объем крови. Происходит задержка крови как в большом, так и в малом кругах кровообращения. При возрастающем объеме крови в сосудах возрастает и давление в них, что приводит к просачиванию жидкой части крови (плазмы) через стенку сосуда в ткань. Подробнее о том, чем отличаются сердечные отеки от отеков при других заболеваниях, читайте в ответе на следующий вопрос.

5 Головокружение и обмороки. В тех случаях, когда головокружение и обмороки сочетаются с одышкой, сердцебиением, болями в области сердца, причина, скорее всего, кроется в сердце, а не в плохом тоне сосудов. Причиной такого состояния может быть острое нарушение сердечного ритма.

6 Усталость и утомляемость. При заболеваниях сердца постоянная усталость и быстрая утомляемость ощущаются на протяжении нескольких недель даже на фоне обычных нагрузок. Это признак развития сердечной недостаточности. Если вы испытываете эти ощущения долгое время, даже при отсутствии других симптомов обратитесь за консультацией к доктору – возможно, это анемия или вегетосудистая дистония. Но есть риск того, что причина кроется в нарушениях работы сердца.

Такие разные отеки

У меня начали отекать ноги, по утрам под глазами появляются мешки. Кто-то говорит, что проблема в почках, кто-то – что это неполадки в сердце. Можно ли по отеку поставить диагноз?

Татьяна Михайловна Сугарина, г. Златоуст

Уважаемая Татьяна Михайловна! Отеки – это очень неспецифический симптом, который может возникать при самых разных заболеваниях, а иногда и у абсолютно здорового человека, например если он съел на ночь что-то соленое и выпил много воды. Поэтому поставить диагноз, ориентируясь только на отеки, сложно. Нужно обязательно пройти дополнительные обследования – ЭКГ, УЗИ почек, анализ мочи и крови.

Как уже говорилось в ответе на предыдущий вопрос, при сердечных проблемах отеки – очень распространенный симптом.

У них есть некоторые особенности, которые могут указывать на то, что причина кроется именно в сердце, а не в почках или венах ног.

- Сердечные отеки располагаются прежде всего на ногах (у лежащих больных – на спине и крестце). В зависимости от степени сердечной недостаточности могут поражаться только стопы или ноги целиком. Нарастают отеки всегда снизу вверх! Для почечных отеков характерно другое направление – в первую очередь отекает лицо

(чего почти не случается при заболеваниях сердца), а потом уже туловище и ноги.

- Если сердечная недостаточность сильная, то отек может охватить брюшную полость. При этом иногда живот сильно увеличивается в размерах, выглядит надутым, словно воздушный шарик. Кроме того, нередко жидкость скапливается и в дыхательных путях – возникают хрипы, влажный кашель, который никак не проходит.

- Сердечные отеки возникают чаще всего к вечеру и уменьшаются или совсем исчезают к утру.

- Сердечные отеки сопровождаются синюшным оттенком кожи (цианозом), они более плотные на ощупь. При почечных отеках цвет кожи чаще всего бледный, а сами отеки более рыхлые.

- Кожа в области сердечных отеков практически всегда холодная, а при почечных – теплая.

- Еще один характерный признак – при сердечной недостаточности часто увеличивается в размерах печень, иногда она даже выступает из-под ребер. Заболевания почек этим симптомом не сопровождаются.

Чтобы избавиться от сердечных отеков, нужно лечить сердце и соблюдать определенные меры предосторожности, которые помогут уменьшить задержку жидкости в организме.

- Нужно ограничить соль. При склонности к отекам ее дневная норма не должна превышать 1,5-2 г. Это включает и скрытую соль в консервах, колбасах, полуфабрикатах. Их нужно исключить, используя только натуральные продукты – мясо, курицу, рыбу. И их лучше не подсаливать (в них есть достаточно натрия), а сдабривать сушеными травами и специями.

- Проводите разгрузочные овощные и фруктовые дни.

- Борьбе с отеками помогает достаточное снабжение организма калием. Его источники – сухофрукты, шиповник и печеный молодой картофель с кожурой.

- Используйте мягкие мочегонные средства – отвар семени льна с соком лимона и медом, сок тыквы и арбуза, зелень петрушки.

- Хорошее профилактическое средство – контрастный душ для ног и рук. Чередуйте теплую и прохладную воду (но не горячую и ледяную, как нередко рекомендуют – это чревато сбоем в работе сердца).

Боль в груди: сердце виновато не всегда

У моей тети часто возникает боль в груди. Она была на приеме у кардиолога, сделала обследование – сердце в порядке. Разве такая боль не указывает на проблемы в этом органе? Может, просто врачи ошибаются?

Е.Г. Кривошеева, г. Омск

Боль в груди – важный диагностический признак сердечных заболеваний. Она возникает при нарушениях работы сердца практически всегда. Но далеко не каждая грудная боль связана с сердцем. Она может быть признаком и других заболеваний. Ощущения схожие, но есть небольшие отли-

чия, о которых важно знать, чтобы не пропустить серьезный недуг.

- Сердечная боль возникает обычно внезапно в области сердца, за грудиной, отдает в руку, лопатку, шею, нижнюю челюсть. Приступ длится от нескольких секунд до 15-20 минут. По своим ощущениям боль сильная, жгучая, пеку-

меди, кобальта, цинка и витамина В6, которые необходимы для образования эритроцитов.

- Грецкий орех (ядро) – 1 стакан, лимон (выжать сок либо измельчить) – 150 мл, мед пчелиный – 1 стакан. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 1 час после еды. Курс повторить через 3 недели. За год пройти 3-4 курса.

- Клюква – 1 кг, чеснок – 200 г, мед – 100 г. Перемолоть в мясорубке, смешать, 3 дня настаивать. Принимать по 1 дес. л. 2 раза в день до еды.

- Мед – 1 л, лимоны – 10 шт., чеснок – 5 головок. Из лимонов выжать сок, добавить перетертый чеснок, мед. Все смешать и насто-

ять неделю. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день, есть медленно, с интервалом между приемом каждой ложки по 1 минуте (особенно рекомендуется при стенокардии с сильной одышкой).

- Можно приготовить настой лука репчатого: 2-3 измельченные луковицы залить 300 мл теплой кипяченой воды, выдержать 7-8 часов, процедить. Пить настой по 100 мл перед едой.

- Мумие – 0,2 г на 1 стакан отвара плодов шиповника. Выпить в 2 приема – утром и вечером. Курс лечения – 10 дней.

- Взять 10 ягод можжевельника, хорошо разжевать и проглотить (болеутоляющее средство).

Личный опыт

Пью только зеленый чай!

В молодости я была отчаянной кофеманкой – если утром не выпивала большую кружку крепкого кофе, не могла проснуться. И потом в течение дня постоянно его употребляла. До 40 лет это проходило бесследно, но потом начались проблемы с давлением, а затем и с сердцем. У меня развилась ишемическая болезнь. Само собой, при этих заболеваниях кофе противопоказан категорически, из-за чего я очень страдала. Попыталась заменить его на цикорий и желуди, но все не то. Пока не распробовала зеленый чай. Странно – вкус совсем другой, цвета почти никакого, но эффект отличный, только без вредных последствий. Наоборот, хороший зеленый чай даже укрепляет сердце и сосуды. Он очищает артерии от холестерина, улучшает приток кислорода к сердечной мышце, нормализует давление. К тому же хорошо тонизирует.

Сейчас я пью по 2-3 чашки целебного напитка в день и могу сказать, что за несколько лет, как перешла на него, почти не знала проблем ни с гипертонией, ни с сердцем.

Е.Е. Кобель, г. Подольск

Целебные сборы

Какие лекарственные травы можно использовать для лечения последствий инфаркта?

Р.П. Чувил, г. Казань

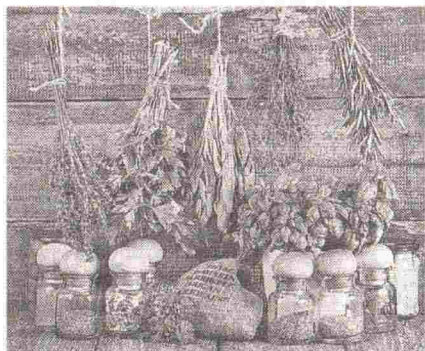
Вострый период инфаркта миокарда основная задача – как можно скорее восстановить кровоснабжение сердца и предотвратить омертвление тканей. Поэтому на первом месте стоят лекарства и процедуры, которые назначает врач. Когда угроза жизни снята, можно подключать фитотерапию. Лекарственные травы помогают быстрее восстановиться и являются хорошим средством профилактики повторных приступов.

Лучше использовать сборы, обладающие комплексным действием.

Конечно, готовить их сложнее, но и пользы от таких средств значительно больше.

- Цветки боярышника, листья вахты, трава донника, все растение земляники – по 2 части, цветки календулы, листья мяты перечной, плоды укропа, листья сныти – по 1 части. Взять 1 ст. л. сбора, залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в тепле 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Плоды боярышника, корневище валерианы, трава донника,



цветки клевера, трава лабазника, листья мелиссы, лепестки цветков розы, листья кипрея – поровну. Взять 1 ч. л. измельченного до порошка сбора на 250 мл воды, нагревать на водяной бане в закрытой посуде (не кипятить) 15 минут, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день в промежутках между приемами пищи.

- Цветки боярышника, листья вахты, корневище девясила, цветки клевера, трава лабазника, листья мяты перечной, корень одуванчика, трава душицы, трава сушеницы болотной, трава чистотела, трава шалфея – поровну. Взять 1 ст. л. измельченного до порошка сбора на 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, проце-

дить. Принимать по 1/3-1/4 стакана в теплом виде после еды.

- Соцветия арники, цветки каштана конского, листья манжетки, трава пустырника, плоды фенхеля, кукурузные рыльца, листья мать-и-мачехи, листья сныти, трава лаванды – поровну. Взять 1 ч. л. измельченного до порошка сбора на 250 мл кипятка, настаивать в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день за 1 час до еды.

- Трава астрагала, корневище валерианы, побеги багульника, цветки календулы, цветки клевера, трава пустырника, лепестки цветков розы, плоды фенхеля, цветки бессмертника, трава сушеницы болотной, кора ивы белой – поровну. Взять 1 ст. л. сбора, залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать в теплом виде по 1/4 стакана 4-5 раз в день.

Продолжительность приема данных травяных сборов – до полугодя после перенесенного инфаркта миокарда, с периодической их заменой каждые 2 месяца.

Если восстановление проходит хорошо, после этого переходите на следующие сборы, поддерживающие сердечно-сосудистую систему.

- Цветки боярышника, цветки календулы, плоды укропа, солома овса, цветки липы – поровну. Взять 1 ст. л. измельченного до порошка сбора на 250 мл кипятка, настаивать в тепле (термосе)

3 часа, процедить. Принимать в теплом виде по 50 мл 3-4 раза в день за полчаса до еды.

- Плоды боярышника, цветки клевера, плоды фенхеля, кора ивы белой, трава зверобоя – поровну. Взять 1 ст. л. сбора на 250 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настаивать в тепле 1 час, процедить. Выпить за 3 раза в теплом виде, последний прием – за 1 час до сна.

- Листья вахты, листья мелиссы, листья сныти, плоды рябины обыкновенной – поровну. Взять 1 ст. л. сбора на 250 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принять все количество настоя за 3 раза, независимо от приема пищи.

- Соцветия арники, листья вахты, трава донника, цветки ландыша, листья мяты перечной, плоды укропа, плоды шиповника, трава полыни обыкновенной – поровну. Взять 1 ст. л. сбора, залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день.

- Плоды боярышника, все растение земляники, трава лабазника, листья сныти, трава чистотела, листья кипрея, трава руты, цветки калины – поровну. Взять 1 ст. л. измельченного до порошка сбора на 300 мл кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать в тепле 2 часа, процедить. Принимать по 1/3-1/4 стакана в теплом виде после еды.

Эти сборы применяют в виде 2-месячных курсов без перерывов, чередуя их между собой.

Два самых важных витамина

Слышала, что есть какие-то витамины, которые особенно важны для сердца при стенокардии и после инфаркта. Что это за вещества?

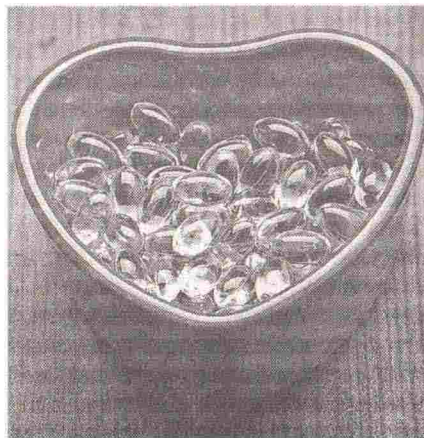
Н.К. Федоскина, г. Петрозаводск

Нашему сердцу, особенно если оно не в порядке, нужны все витамины, которые существуют в природе. Например, аскорбиновая кислота (витамин С) защищает сердце от воспалений, укрепляет стенки сосудов и улучшает кровоснабжение. Витамин D регулирует обмен кальция, а этот микроэлемент очень важен для нормальной сокращения сердечной мышцы. Лучше, если витамины будут поступать с пищей, а не в форме таблеток — так они усваиваются лучше. Поэтому очень важно при любых сердечных заболеваниях наладить правильное питание, есть больше свежих продуктов.

Но действительно, по мнению врачей, при стенокардии и инфаркте два витамина особенно полезны для восстановления сердца.

• **Витамин В1.** Этот витамин играет огромную роль в обменных процессах организма, он снабжает протекающие в организме реакции энергией. В качестве лекарственной формы при нарушениях ритма сердца, ишемической болезни сердца и инфаркте мио-

карда назначают вещество, называемое кокарбоксилазой (форма витамина В1) или же сам витамин В1. Из продуктов витамин В1 содержится как в животной, так и в растительной пище. Особенно много его в дрожжах, яичном желтке, неполированном рисе (в шелухе). Также он содержится в молоке, хлебе, особенно **грубого** помола. Однако при приеме витамина В1 необходимо проконсультироваться с врачом, так как избыточные количества витамина способны вызвать такие неприятные явления, как зуд и отеки аллергического характера.



● **Витамин Е.** Этот витамин также значительно влияет на обменные процессы в сердечной ткани. Он увеличивает синтез белков в сердечной мышце, что очень важно в постинфарктный период, когда необходимо ликвидировать пораженные белки и поставить на их место нормальные. Кроме того, он тормозит специфические реакции организма, которые приводят к повреждению сердечных клеток.

Витамин Е содержится в зеленых частях растений, в молодых ростках злаков, в растительных маслах (подсолнечном, арахисовом, кукурузном, соевом, облепиховом). Имеется он также и в мясе, яйцах, молоке.

● Не забывайте также про **микроэлементы** – кальций, калий и магний. Их источники – молочные продукты, зелень, орехи, тыква, рыба, сухофрукты.

Поможет гомеопатия

Какие гомеопатические средства можно использовать при ишемической болезни сердца?

Л.Д. Зубина, г. Нижний Тагил

Гомеопатия играет большую роль в лечении приступов стенокардии, в том числе острых приступов, приводящих порой к инфаркту миокарда, в лечении гипертонической болезни.

В основу гомеопатии положен принцип лечения подобного подобным, то есть при лечении болезни следует применять малые дозы тех лекарств, которые у здорового человека в больших дозах вызывают явления, сходные с признаками данной болезни.

Для лечения назначаются минимальные дозы, которые достигаются с помощью сильного разведения лекарств. Концентрация лекарств обычно указана на упа-

ковке после названия лекарства в виде букв и цифр.

Гомеопатические средства изготавливаются и отпускаются в гомеопатических аптеках по рецептам врачей или свободно в руки.

Для поддержания сердечной мышцы и лечения различных сердечно-сосудистых заболеваний вы можете приобрести следующие препараты – но лучше, если есть возможность, посоветоваться с врачом-гомеопатом.

● **Арника 3, 6.** Используется при приступах стенокардии, вызванных физическим напряжением, а также при увеличении размеров сердца в связи с гипертонической болезнью.

● **Глонион 3, 6.** Его применяют при загрудинных болях, шуме в ушах, приливе крови к лицу, головных болях, особенно в затылочной части. Показан также при сердечной астме, приступах мигрени, увеличении числа сокращений сердца (тахикардии). Препарат принимают 3-4 раза в день по 6-8 капель до прекращения болей.

● **Купрум 6, 12;** купрум арсенозинкум 3, 6, 12. Применяют при сжимающих жгучих болях за грудиной, слабом пульсе, посинении, холодном поте, одышке, брадикардии (урежении сердечных сокращений). Характерно, что эти признаки появляются обычно ночью. Все это служит сигналом к приему препарата.

● **Вератрум вириде 3Х.** Рекомендуют при загрудинных болях, затрудненном дыхании, похолодании рук и ног, холодном поте, чувстве замирания сердца. При гипертонических кризах. Он также достаточно эффективен для понижения артериального давления.

● **Ацидум гидроцианатум 3, 6.** Используется при сжимающих, отдающих в спину болях или болях в области сердца. Его также назначают при бледности кожи, посинении, холодном поте, рефлекторном кашле сердечного происхождения.

● **Самбукус 2Х, 3Х, 3.** Применяют при загрудинных болях, стеснении в груди, нарушении сердечного ритма (сердце «екает», «проваливается»), при резкой одышке.

● **Табакум 3, 6, 12, 30.** Применяют при резких сжимающих



болях в области сердца с отдачей в левую лопатку, возникающем чувстве страха, холодном поте, головокружении с тошнотой, слабым наполнении пульса.

● **Кратегус 2Х, 3Х.** Назначают при слабом, частом пульсе и при сжимании в области сердца.

● **Спигелия 3, 6.** Используется при режущих и колющих болях в области сердца, усиливающихся при малейшем движении, приступах тахикардии, чувстве страха, головокружении, тошноте, сопутствующей ему, а также при болях, отдающих в левую руку и шею.

● **Актея рацемоза 2, 3.** Применяют, когда учащается сердцебиение, появляются чувство тяжести в области сердца, чувство распирания в грудной клетке. Когда боль распространяется на всю левую половину тела и появляется чувство страха.

● **Аконитум 3, 6, 12, 30.** Его назначают, когда наступают острые резкие боли в области сердца, отдающие в левую руку, появляются чувство страха, аритмия, усиливается приток крови к лицу.

Возникают одышка и тахикардия с учащенным пульсом. Обильный пот застилает лицо. Эти явления усиливаются в тепле и сами могут возникать от тепла.

● **Гельземин 3Х, 6, 30.** Его показано применять при возникновении внезапного страха, чувстве замирания сердца, беспокойном сне, головной боли и возбуждении.

● **Найя 12, 30.** Это лекарство используют при наличии трех при-

знаков: сжимающей боли в области сердца; сильной жажде и сухости во рту; слабым и частым пульсе, склонности к обморочным состояниям.

● **Лапезис 12, 30.** Его применяют при чувстве сжатия в области сердца, стеснении в груди, появлении дрожи во всем теле, приливе крови к лицу, приступах удушья, холодном поте, похолодании ног, перебоях в работе сердца.

Восстанавливающая гимнастика

Весной я перенесла инфаркт, сейчас уже понемногу восстанавливаюсь. Существует ли какая-нибудь несложная гимнастика, которая поможет сердцу в этой ситуации? Мне 72 года, и до этого никаких упражнений я не делала.

Н.Р. Запорожская, г. Воронеж

Лечебная гимнастика — очень важная составляющая восстановления после инфаркта. Начинать заниматься ею необходимо сразу же после того, как прошла острая фаза. Рекомендации должны дать ваш лечащий врач.

В этот период нужно очень осторожно подходить к выбору физической активности. Все движения должны быть плавными, медленными, чтобы не перегружать сердце. Очень хорошо этим требованиям соответствует восточная гимнастика па-туань-чинь.

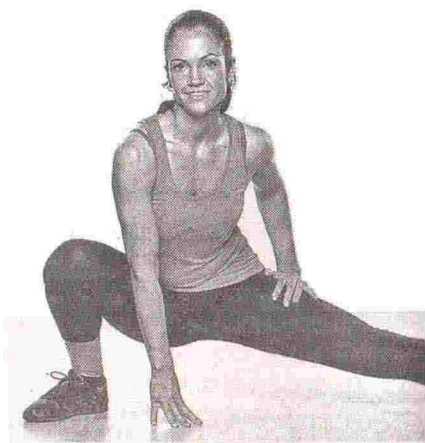
Занятия необходимо проводить утром при открытой форточке, а

летом — на свежем воздухе. Одежда ни в коем случае не должна стеснять движения. При выполнении гимнастики нужно сосредоточиться на упражнениях, не отвлекаться и не спешить. Движения должны быть плавными, дыхание спокойным, естественным — вдыхать следует носом, причем вдох и выдох постарайтесь делать плавно. Вдыхать следует при подъеме рук и выпрямлении тела, а выдыхать — при опускании рук и наклоне тела.

1 Упражнение 1. Ноги на ширине плеч, руки опущены — сделать полшага левой ногой вперед и

в сторону, затем присесть, согнув ноги в коленях, и одновременно с этим сжать руки в кулаки и вдыхать, поднимая руки на уровень груди. Продолжать вдох, при этом правую руку следует оставить на месте (на уровне груди), а левую отвести в сторону, раздвинуть 2-й и 3-й пальцы на ней и фиксировать взгляд на них. Затем пальцы левой руки опять сжимаются в кулак и приводятся к груди, при этом следует начать выдох. После этого руки приведите к груди. Опуская их свободно вниз, выдыхайте, затем примите исходное положение. Повторите упражнение в зеркальном порядке (из исходного положения сделайте полшага правой ногой и т.д.).

2 Упражнение 2. Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены – поднять обе руки перед собой ладонями вверх, сделать шаг правой ногой вправо и присесть, согнув ноги в коленях; делая вдох, приподнять руки до уровня груди. Сжав кулаки, сделать правой рукой выпад вперед, одновременно отвести левую руку назад, и, делая выдох, внимание следует сконцентрировать на кулаке правой руки. Правую руку привести к груди и начать делать вдох. Не прерывая движения правой руки до уровня груди, поднять обе руки, сжатые в кулаки, над головой, продолжая при этом делать вдох. Над головой разжать кулаки и, делая выдох, опустить руки круговым движением, затем встать в и.п. Упражнение следует, так же как и предыдущее, повторить в зер-



кальном отражении (сделать шаг левой ногой влево и, сжав кулаки, сделать выпад левой рукой и т.д.).

3 Упражнение 3. Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены – начать поднимать обе руки ладонями вверх перед собой на уровень груди, делая вдох, затем, поворачивая кисти ладонями внутрь, поднять их до уровня лица и на 1-2 секунды задержать движение и дыхание на вдохе. Затем, повернув ладони вниз и начиная выдох, постепенно опустить руки до уровня таза, одновременно повернув голову влево и сконцентрировав свое внимание на правой пятке. Через 1-2 секунды, выдыхая, опустить руки свободно вниз, повернуть голову прямо и занять исходное положение. Упражнение следует повторить в зеркальном порядке, с поворотом головы направо, с концентрацией внимания на левой пятке.

ФРУКТОВАЯ ЗАБОТА О КИШЕЧНИКЕ

Как говорил Поль Брэгг: «Мы — это то, что мы едим». И действительно, наше здоровье, состояние кожи и даже хорошее настроение напрямую зависят от правильного функционирования кишечника. Когда он работает как часы — не образуется застойных явлений, а значит, и зашлакованности организма. Иногда мы игнорируем «призывы» кишечника позаботиться о нем. А ведь кишечнику надо совсем немного: поддерживать его моторику, чтобы стул всегда был легким и регулярным. Для бесперебойной работы кишечника особенную ценность представляют фрукты и их мягкие слабительные свойства. Именно такими деликатными и, можно сказать, нежными слабительными свойствами обладает комплекс ФРУТОЛАКС.

В основе комплекса ФРУТОЛАКС заложена сила трех фруктов: абрикоса, сливы и инжира. Пектин, содержащийся в инжире, оказывает помощь при вялой работе кишечника. Абрикос обладает мягким послабляющим действием и способствует улучшению обмена веществ. Чернослив влияет на мускулатуру толстой кишки, оказывая легкий стимулирующий эффект. Кроме

ФРУТОЛАКС лучше принимать на ночь в течение двух недель. Результатом станет обычное естественное желание сходить в туалет — и никаких резких позывов.

ФРУТОЛАКС — фруктовая помощь для здоровья вашего кишечника.

СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФРУТОЛАКС — СИЛА ФРУКТОВ для НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

основного фруктового состава, в слабительном ФРУТОЛАКС присутствуют еще шесть компонентов. Их действие также направлено на нормализацию стула, активность кишечника и легкость освобождения организма от каловых масс.



Спрашивайте в аптеках!

БАД.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Телефон бесплатной горячей линии: 8-800-333-10-33
(часы работы: пн-пт — 08:00-20:00; сб, вс — выходной) | www.riapanda.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Спаржа от сердечных болей

Хочу поделиться рецептом очень хорошего средства от болей в сердце. Оно помогает при стенокардии, а также хорошо действует и при невралгических болях. В его основе – спаржа, стебли вместе с корнями. Я видела ее на рынках, но сама выращиваю в ящике на подоконнике – очень люблю эту траву. Спаржу измельчить, 3 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять под крышкой 2 часа, процедить. Принимать средство каждые 2 часа по 1 ст. л. Лучше пройти недельный курс – сердце после этого не будет беспокоить долго. Вообще, спаржу очень полезно есть для укрепления сердца. Чтобы она была вкуснее и не теряла аромат, варить ее нужно в вертикальном положении, чтобы веточки стояли в кастрюле.

Т.И. Дуганова, г. Краснодар

На прогулку с лыжными палками

Перенеся два года назад инфаркт, я наконец-то серьезно озабочился своим здоровьем. До этого даже утреннюю гимнастику не делал, курил по пачке сигарет в день, любил поесть жирненького. После болезни стал следить за питанием, курить бросил на раз. И решил, что буду двигаться как можно больше – врачи говорили, что это лучшее средство укрепить сердце. Бегать мне нельзя – больные суставы. Плавать – бассейна нет. Делал упражнения, но хотелось большего. И я остановился на скандинавской ходьбе – читал, что это лучшее средство для сердца и сосудов. Сначала проходил с палками по километру в день в медленном темпе. Нормального снега у нас не бывает, поэтому гуляю так и зимой. На последнем обследовании врач сказал, что мое сердце помолодело на 10 лет! Пульс ровный, давление не скачет. Можно и просто гулять, но все же когда делаешь это с палками, для сердца полезнее. Советую всем освоить этот полезный и доступный в любом возрасте спорт.

Т.П. Шумарь, г. Адлер

Другие проблемы сердца

Пороки врожденные и приобретенные

Что такое порок сердца и чем он опасен? По каким причинам может возникать это заболевание?

Татьяна Егорова, г. Вязьма

К порокам сердца относятся любые дефекты, возникающие в этом органе, — изменения в клапанах, перегородках, сосудах (в основном в аорте). В результате нарушается кровоснабжение сердца, оно перестает нормально работать. Это опасно осложнениями — развитием сердечной недостаточности, ишемической болезни, инфаркта, у детей — вероятностью возникновения тяжелых пневмоний.

Все пороки сердца по причине возникновения делятся на две большие группы.

1 Врожденные пороки. Они возникают из-за неправильного развития сердца и сосудов во время формирования плода. Это может случаться по разным причинам — гормональные нарушения у матери во время беременности, воздействие лекарств и токсинов (особенно опасны алкоголь и табак), вирусные инфекции, в том числе грипп, травмы. Врожденные пороки далеко не всегда проявляются сразу же, может пройти достаточно большой период времени, прежде чем проявляются первые симптомы. Вра-

чи подразделяют врожденные пороки на 2 группы – «синие», сопровождающиеся видимым цианозом (посинением) кожных покровов, одышкой, беспокойством. Они дают о себе знать в более раннем возрасте. Вторая группа – «бледные», при которых цианоза не наблюдается. Они проявляются, как правило, в 10-12 лет, из наиболее частых симптомов – головные боли, сильная слабость, утомляемость, одышка, боли в области сердца. Но нужно сказать, что видов врожденных пороков очень много, у каждого их них индивидуальные черты, симптомы могут проявляться по-разному. Главное, что нужно помнить родителям, – как только у ребенка появляются какие-то неприятности, указывающие на плохую работу сердца и сосудов, незамедлительно нужно обращаться к доктору!

2 Приобретенные пороки – это нарушения работы сердечных клапанов – митрального, аортального, трехстворчатого. Причем поражаться может как один клапан, так и сразу несколько. Эти пороки могут возникать в любой период жизни, но появляются они не на пустом месте, а как результат осложнения других заболеваний.

К факторам риска относятся:

- ревматизм, который, в свою очередь, может развиваться как результат, например, ангины, которую не лечили, или делали это неправильно;

- вторая причина – атеросклероз. Раньше пороки сердца из-за этого возникали в основном в пожилом возрасте, сейчас все чаще они наблюдаются у молодых людей. Это связано с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни;

- к появлению пороков могут привести инфекционные поражения сердечных оболочек – эндокардит, перикардит, а также сифилис;

- наконец, иногда порок возникает из-за травм – ножевых ранений, сильных ударов, переломов ребер или осложнений после операции.

Приобретенные пороки могут проявлять себя по-разному, в зависимости от того, какой отдел сердца поражен. Если плохо работает митральный клапан, на первое место выходят одышка сначала при физической нагрузке, потом и в состоянии покоя; сердцебиения; сжимающие боли в груди; отеки на ногах.

Когда проблемы есть в аортальном клапане, возникают головные боли, головокружения, обмороки, снижение памяти одновременно с сжимающими болями в области груди.

Поставить точный диагноз можно только при дополнительных обследованиях – эхо- и электрокардиографии, рентгенологических исследованиях.

Обязательна ли операция?

У родственника обнаружили порок митрального клапана, он впал в депрессию и очень боится операции. Но может быть, можно обойтись без нее? Помогает ли при этом заболевании народная медицина?

Г.И. Курзак, г. Краснодар

Пороки сердца – тяжелое заболевание, но это не приговор. В большинстве случаев человек, у которого обнаружен порок, может вести вполне полноценную жизнь – конечно, при соблюдении определенных условий.

Иногда врожденные пороки с возрастом могут пройти самостоятельно. Хотя все же часто не обойтись без операции. Ее выполняют в зависимости от состояния человека – либо срочно, в раннем детстве, если порок угрожает жизни, либо в плановом порядке, когда опасности для жизни нет. Одновременно назначается консервативное лечение – препараты для поддержания работы сердца.

То же самое и с приобретенными пороками. Полностью избавиться от них можно только с помощью операции – протезирования клапанов или расширения суженного сосуда (стентирование артерии). Методика этих хирургических вмешательств сейчас отработана достаточно хорошо, они, можно сказать, выполняются на потоке.

Но врачи все равно стараются прибегать к операции, когда

обычное лечение не дает хороших результатов. В начале же всегда упор делается на медикаментозную терапию, лечебную гимнастику, диету.

В лечении пороков сердца, в зависимости от ситуации, используются следующие группы лекарств:

- сосудорасширяющие и гипотензивные препараты, снижающие артериальное давление;
- средства для профилактики тромбообразования, например обычный аспирин по определенной схеме;
- сердечные препараты, регулирующие ритм;
- ноотропы, то есть лекарства для профилактики нарушений мозгового кровообращения;
- мочегонные средства для борьбы с отеками;
- витаминные комплексы, особенно витамины группы В: В1, В6, В12, укрепляющие иммунную систему;
- минеральные комплексы, содержащие калий, магний, кальций и фосфор.

Все лекарства принимаются длительное время, по строго индивидуальной схеме. Обязательно учитывается сочетание разных препаратов, чтобы избежать нежелательных побочных эффектов.

Вы спрашиваете, можно ли лечить пороки сердца народными средствами. Понятно, что избавиться от самого порока с их помощью невозможно – это позволяет сделать только операция. Но вот поддержать и укрепить свое сердце и сосуды, уменьшить вероятность осложнений лекарственным травмам под силу.

Что рекомендуется в таких случаях?

- 2 ч. л. листьев боярышника залить 0,5 л кипятка, поставить в прохладное место, настаивать сутки, процедить. Принимать 2 раза в день по 1 ст. л. в течение месяца.

- 1 ст. л. сухих плодов боярышника залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

- 1 ст. л. травы пустырника залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 3 часа. Принимать по 2 ст. л. после еды 2-3 раза в день.

- Залить зерна овса водой в соотношении 1:10, настаивать сутки, процедить. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день перед едой.

- 1 ч. л. сухих листьев мяты залить стаканом кипящей воды и накрыть крышкой. Дать настояться в течение 20 минут и процедить. Выпить натощак за полчаса до еды.



Принимать ежедневно в течение нескольких месяцев.

Очень важна диета, обогащенная калием и магнием. Съедайте ежедневно по горсти смеси из кураги, изюма, грецких орехов и миндаля. Введите в свой рацион морскую капусту, используя ее вместо соли. Исключите жирную, соленую, острую пищу, жареные и копченые мясо и рыбу, сладкие газировки.

Не забывайте про физические нагрузки. Идеальные занятия – ходьба с чередованием темпа, лыжные прогулки, плавание, точные виды гимнастики, например ушу. Нужно избегать резких нагрузок – тяжелой атлетики, спринтерского бега, силовых тренажеров.

Другие меры профилактики включают в себя:

- полный отказ от курения, алкоголя;
- борьбу со стрессами;
- своевременное лечение острых инфекционных заболеваний, особенно ангины.

Почему возникает аритмия?

Что такое аритмия, чем она опасна и почему возникает? Какие средства можно использовать для ее лечения?

Н.П. Рузанова, г. Тюмень

Аритмии – это нарушения сердечного ритма. Это не самостоятельные заболевания, а проявления других неполадок в работе сердца, которые приводят к тому, что сердце начинает сокращаться нерегулярно – слишком часто, очень медленно или с перебоями. Иногда аритмии практически не влияют на общее состояние человека, и на них можно фактически не обращать внимания. Но чаще всего они создают сильный дискомфорт или даже угрожают жизни.

Выделяют несколько групп аритмий.

1 Синусовые аритмии связаны с нарушениями в синусовом узле, который начинает вырабатывать либо меньше импульсов (брадикардия), либо слишком много (тахикардия). Или ритм чередуется в зависимости от вдоха и выдоха. Причины могут не только крыться в самом узле, но и быть связанными с другими нарушениями в организме, например с проблемами со щитовидной железой, неврозами, приемом некоторых лекарств.

2 Экстрасистолии – одно из наиболее частых нарушений

сердечного ритма. При нем в каком-либо отделе сердца (предсердиях или желудочках) возникает преждевременное сокращение. После этого следует более длинная, чем в норме, пауза, которая ощущается как замирание сердца. Хотя это случается далеко не всегда и часто человек вообще не замечает нарушений ритма, они определяются только при обследовании. Экстрасистолы могут провоцироваться курением, употреблением кофе, чая, алкоголя, сосудосуживающими каплями от насморка. У женщин они часто бывают в климактерическом периоде. Однако в половине случаев экстрасистолия сопутствует серьезным заболеваниям: ИБС, порокам сердца, миокардиту.

3 Мерцательные аритмии. Выделяют два вида: мерцание (или фибрилляцию), возникающее в левом предсердии, и трепетание, возникающее в правом предсердии. Эти аритмии заключаются в очень частых, хаотичных сокращениях отдельных мышечных волокон предсердий. Приступ ощущается как тягостное сердцебиение, часто появляются боли или тя-

жесть в груди, слабость, головокружение, одышка. Мерцательная аритмия чаще всего развивается при тиреотоксикозе, атеросклеротическом кардиосклерозе, митральном пороке сердца.

4 Пароксизмальная тахикардия – приступ учащенного сердечного ритма с внезапным началом и внезапным окончанием. Он может продолжаться от нескольких секунд до нескольких часов и даже дней. Пароксизмальные предсердные тахикардии отмечаются при ИБС, миокардите, приобретенных и врожденных пороках сердца, хронической легочно-сердечной недостаточности и пр. Сердечный ритм может колебаться от 140 до 220 ударов в минуту. Приступ приводит к появлению одышки, снижению артериального давления вплоть до потери сознания, а также к возникновению приступа стенокардии.

5 Атриовентрикулярная блокада – это состояние, при котором импульсы, возникающие в синусовом узле, не доходят до нижележащих отделов сердца из-за нарушения проводимости в каком-либо его отделе. Сначала она протекает бессимптомно, ее можно отметить только на кардиограмме. Очень важно сразу же приступить к лечению, потому что иначе может возникнуть полная блокада, когда импульсы от предсердий к желудочкам вообще не проводятся. Это приводит к остановке сердца.

Лечение зависит от вида аритмии, подбирается строго индивидуально и проводится под постоянным контролем врача. Любое средство может оказаться неэффективным и даже в некоторых случаях усилить аритмию. Это очень частое явление у лиц, страдающих тяжелыми заболеваниями сердца.

Как измерить пульс?

У меня в последнее время часто случаются сердцебиения. Врач сказал, что мне нужно каждый день регулярно измерять пульс. Как это делать правильно, чтобы результаты были точнее?

Наталья Сергеевна Кружилина, г. Томск

Каждый толчок пульса соответствует одному сердечному сокращению. Поэтому, регулярно измеряя пульс, можно оценить правильную работу сердца. При

всей кажущейся простоте научиться правильно оценивать свой пульс чрезвычайно сложно. От вас потребуются наблюдательность и систематичность.

меди, кобальта, цинка и витамина В6, которые необходимы для образования эритроцитов.

- Грецкий орех (ядро) – 1 стакан, лимон (выжать сок либо измельчить) – 150 мл, мед пчелиный – 1 стакан. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 1 час после еды. Курс повторить через 3 недели. За год пройти 3-4 курса.

- Клюква – 1 кг, чеснок – 200 г, мед – 100 г. Перемолоть в мясорубке, смешать, 3 дня настаивать. Принимать по 1 дес. л. 2 раза в день до еды.

- Мед – 1 л, лимоны – 10 шт., чеснок – 5 головок. Из лимонов выжать сок, добавить перетертый чеснок, мед. Все смешать и насто-

ять неделю. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день, есть медленно, с интервалом между приемом каждой ложки по 1 минуте (особенно рекомендуется при стенокардии с сильной одышкой).

- Можно приготовить настой лука репчатого: 2-3 измельченные луковицы залить 300 мл теплой кипяченой воды, выдержать 7-8 часов, процедить. Пить настой по 100 мл перед едой.

- Мумие – 0,2 г на 1 стакан отвара плодов шиповника. Выпить в 2 приема – утром и вечером. Курс лечения – 10 дней.

- Взять 10 ягод можжевельника, хорошо разжевать и проглотить (болеутоляющее средство).

Личный опыт

Пью только зеленый чай!

В молодости я была отчаянной кофеманкой – если утром не выпивала большую кружку крепкого кофе, не могла проснуться. И потом в течение дня постоянно его употребляла. До 40 лет это проходило бесследно, но потом начались проблемы с давлением, а затем и с сердцем. У меня развилась ишемическая болезнь. Само собой, при этих заболеваниях кофе противопоказан категорически, из-за чего я очень страдала. Пыталась заменить его на цикорий и желуди, но все не то. Пока не распробовала зеленый чай. Странно – вкус совсем другой, цвета почти никакого, но эффект отличный, только без вредных последствий. Наоборот, хороший зеленый чай даже укрепляет сердце и сосуды. Он очищает артерии от холестерина, улучшает приток кислорода к сердечной мышце, нормализует давление. К тому же хорошо тонизирует.

Сейчас я пью по 2-3 чашки целебного напитка в день и могу сказать, что за несколько лет, как перешла на него, почти не знала проблем ни с гипертонией, ни с сердцем.

Е.Е. Кобель, г. Подольск

жесть в груди, слабость, головокружение, одышка. Мерцательная аритмия чаще всего развивается при тиреотоксикозе, атеросклеротическом кардиосклерозе, митральном пороке сердца.

4 Пароксизмальная тахикардия – приступ учащенного сердечного ритма с внезапным началом и внезапным окончанием. Он может продолжаться от нескольких секунд до нескольких часов и даже дней. Пароксизмальные предсердные тахикардии отмечаются при ИБС, миокардите, приобретенных и врожденных пороках сердца, хронической легочно-сердечной недостаточности и пр. Сердечный ритм может колебаться от 140 до 220 ударов в минуту. Приступ приводит к появлению одышки, снижению артериального давления вплоть до потери сознания, а также к возникновению приступа стенокардии.

5 Атриовентрикулярная блокада – это состояние, при котором импульсы, возникающие в синусовом узле, не доходят до нижележащих отделов сердца из-за нарушения проводимости в каком-либо его отделе. Сначала она протекает бессимптомно, ее можно отметить только на кардиограмме. Очень важно сразу же приступить к лечению, потому что иначе может возникнуть полная блокада, когда импульсы от предсердий к желудочкам вообще не проводятся. Это приводит к остановке сердца.

Лечение зависит от вида аритмии, подбирается строго индивидуально и проводится под постоянным контролем врача. Любое средство может оказаться неэффективным и даже в некоторых случаях усилить аритмию. Это очень частое явление у лиц, страдающих тяжелыми заболеваниями сердца.

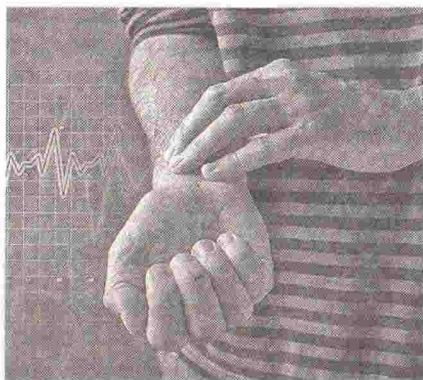
Как измерить пульс?

У меня в последнее время часто случаются сердцебиения. Врач сказал, что мне нужно каждый день регулярно измерять пульс. Как это делать правильно, чтобы результаты были точнее?

Наталья Сергеевна Кружилина, г. Томск

Каждый толчок пульса соответствует одному сердечному сокращению. Поэтому, регулярно измеряя пульс, можно оценить правильную работу сердца. При

всей кажущейся простоте научиться правильно оценивать свой пульс чрезвычайно сложно. От вас потребуются наблюдательность и систематичность.



Где лучше всего измерять пульс? Легче всего найти его на сонной артерии. Она располагается на шее, чуть в стороне от кадыка. Прощупать сонную артерию можно с любой стороны (справа или слева). Установите подушечки 2-3 сомкнутых пальцев над областью прохождения артерии, чуть прижмите сосуд и ощутите биение сосуда. Прощупать пульс можно в области паховой складки, подколенной ямке, локтевом сгибе.

Но все же самая удобная область – это запястье, где проходит лучевая артерия. Один из главных залогов успеха – правильно расположить пальцы.

Согните руку в локте так, чтобы кисть находилась непосредственно на уровне сердца (на одной с ним высоте – это важно). Ладонь повернута вверх, кисть расслаблена. Ладонь другой руки расположите снизу, прямо под запястьем. Ее пальцы должны выходить из-под запястья так, чтобы подушечки накрывали примерно треть ширины предплечья. Установив пальцы,

легко нажмите подушечками пальцев на область артерии. Постепенно увеличивая силу давления, в определенный момент вы должны почувствовать пульсацию. Если она ощущается достаточно отчетливо – вы все сделали правильно.

Чтобы оценить частоту сердечных сокращений, вам понадобятся часы с секундной стрелкой или электронный секундомер. Расположите их перед собой так, чтобы удобно было засесть время. Теперь найдите пульс, засекайте время и приступайте к подсчету ударов. Вам необходимо сосчитать количество ударов за минуту. Когда подсчет закончен, запомните или запишите результат.

Поскольку пульс очень чутко реагирует на малейшие изменения психоэмоционального состояния и условия внешней среды, для большей достоверности частоту пульса лучше измерить повторно через пару минут и этот промежуток времени лучше провести, просто сидя на стуле, расслабившись. Лучше всего повторить исследование трижды и высчитать средний результат.

Нормальным показателем для взрослого человека является пульс с частотой 60-80 ударов в минуту. Более частый пульс называется тахикардия (увеличение ритма сердца), более редкий – брадикардия (замедление ритма сердца). При любых серьезных отклонениях частоты сердечных сокращений (на 10 и более единиц) от нормальных показателей нужно обязательно обратиться к доктору.

Кардиостимулятор: правила безопасности

У меня мерцательная аритмия, и скоро предстоит плановая установка кардиостимулятора. Что нужно знать об этой операции? Какие правила потом придется соблюдать?

И.Е. Тусс, г. Санкт-Петербург

Кардиостимуляторы (водители ритма) – миниатюрные приборы, генерирующие электрические импульсы. Операция по их имплантации относится к малоинвазивным, то есть не требует больших разрезов и долгого периода восстановления. Электроды кардиостимулятора чаще всего вводятся через маленький разрез в одной из крупных вен, а сам корпус вживляется в подкожной жировой клетчатке. Общий наркоз используют редко, применяется местное обезболивание, что снижает риск осложнений. Установка кардиостимулятора позволяет забыть о неприятных симптомах аритмии, значительно повысить качество жизни.

Конечно же, необходимо соблюдать некоторые важные правила, о которых вам обязательно расскажет врач.

- В течение первых 3 месяцев после операции ограничьте физические нагрузки, перенос тяжестей, активные движения рукой со стороны имплантированного прибора.

- Соблюдайте осторожность при использовании электронных приборов, особенно с высоким электромагнитным излучением. Если они создают помехи работе вашего кардиостимулятора (вы почувствуете головокружение, учащение сердцебиения), отойдите от устройства или выключите его. Чтобы снизить вероятность помех, ручные электроприборы держите на расстоянии не менее 10 см от места расположения электрокардиостимулятора. Не прислоняйтесь к включенному телевизору или микроволновой печи, не ремонтируйте электрические устройства, не выключив их из сети. Не держите магниты или намагниченные материалы близко к стимулятору.

- Сотовый телефон или планшет не носите близко к груди. Он должен быть на расстоянии не менее 30 см от стимулятора. Когда разговариваете по мобильному телефону, держите его у уха, противоположного стороне, с которой находится стимулятор. Во время чтения в постели не держите планшет или компьютер на груди.

- Всегда носите с собой карту-удостоверение владельца ЭКС. Вы будете предъявлять ее в аэропорту, магазинах или музеях, чтобы вам не приходилось проходить через устройства предполетного контроля в аэропортах и детекторы краж. Также эту карту вы будете показывать медицинским работникам,

чтобы вам не назначили процедуры, которые вам противопоказаны, например, МРТ, ультразвуковое исследование, токи Дарсонваля и др.

- Регулярно проходите плановые обследования у кардиолога. В случаях, если возникают любые неприятные симптомы, сразу же обращайтесь к доктору.

Если сердце бьется слишком быстро

В последнее время у меня часто наблюдается тахикардия, пульс зашкаливает за 100 ударов в минуту. С чем это может быть связано? Как можно успокоить сердце?

Ирина Леонидовна Томилина, г. Луга

Уважаемая Ирина Леонидовна! Вам нужно незамедлительно обратиться к доктору. Ускоренное сердцебиение, или тахикардия, конечно, может возникать и у абсолютно здорового человека, например после интенсивных физических нагрузок или при сильном волнении. Даже радостное настроение ускоряет сокращения сердца. Но во всех этих случаях, стоит успокоиться, и ритм приходит в норму. Если же тахикардия становится стойкой, появляется и в состоянии покоя, нужно искать причины этого состояния. А их немало.

- Ускоренное сердцебиение сопутствует инфекционным заболеваниям, сопровождающимся инток-

сикацией. В этих случаях в кровь выделяется много токсинов, и чтобы избавиться от них и быстрее прогнать кровь через фильтры (печень и почки), сердце начинает работать с повышенной нагрузкой. Возможно, у вас есть хронический очаг инфекции, и с ним нужно справиться. Заподозрить это можно, если у вас наблюдаются скачки температуры, головные боли, общая слабость.

- Тахикардия всегда появляется при гиперфункции щитовидной железы (гипертиреоз). Другие ее симптомы — потеря веса, частые смены настроения, повышенная активность, потливость, приливы жара. Проверьтесь у эндокринолога.

- Дефицит железа (анемия) – еще одна причина тахикардии. Поскольку гемоглобин в крови мало, чтобы ткани не страдали от недостатка кислорода, сердце сокращается чаще, обеспечивая кровоснабжение. Сдайте анализ крови, и если анемия обнаружена, принимайте железосодержащие препараты и наладьте свое питание.

- Тахикардия – признак многих заболеваний сердца, например сердечной недостаточности. Сделайте кардиограмму и следуйте назначенному врачом лечению. Когда ускоренное сердцебиение вызвано другими заболеваниями, нужно в первую очередь вылечить их.

Для нормализации пульса можно использовать лекарственные растения, обладающие успокаивающим действием.

- 2 ч. л. высушенных корней и корневищ валерианы залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 30 минут, затем настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

- Стакан воды вскипятите и убавьте огонь, чтобы вода слегка кипела. Всыпьте 1 ч. л. травы горичвета (адониса весеннего) и кипятите на медленном огне 3 минуты. Накройте крышкой и настаивайте в теплом месте, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

- Смешайте 2 части травы любистка лекарственного и по 1 части цветков календулы, цветков боярышника, листьев цикория. 3 ст. л. смеси залейте 1 л кипятка, кипятите 30 секунд, настаивайте

1 час. Процедите. Принимайте по 2 ст. л. 7 раз в день.

- Используйте смесь из 3 частей травы пустырника, 2 частей травы лаванды, 2 частей шлемника, 2 частей листьев розмарина, 3 частей цветков боярышника. 2 ст. л. смеси залейте 1 л кипятка, кипятите 60 секунд, настаивайте 1 час. Процедите. Пейте по 1/2 стакана 6 раз в день.

Успокоить учащенное сердцебиение помогают и некоторые приемы.

- Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, затем медленно выдохните весь воздух и вновь задержите дыхание. Повторите весь цикл 5-8 раз.

- Примите удобную позу, расслабьтесь и 10-12 раз покусывайте сначала левый мизинец, потом правый – так, чтобы как следует разогреть ноготь и подушечку пальца. Потом помассируйте «сердечный меридиан», который проходит по внутренней стороне руки от мизинца до локтевого сгиба.

- Помассируйте поглаживающими движениями переднюю поверхность шеи, особенно в области сонной артерии.

- Используйте «рефлекс ныряния». Налейте в миску холодную воду. Вдохните побольше воздуха и погрузите лицо в воду. Задержите дыхание сколько сможете, но без перенапряжения – как только почувствуете, что нужно сделать вдох, «вынырните». Повторите несколько раз.

Справляемся с брадикардией

С чем может быть связано снижение пульса? Я стала замечать, что у меня иногда он в течение дня держится на отметке 50 ударов. Не опасно ли это?

Ксения Федоровна Зуйко, г. Харьков

Когда сердце бьется слишком медленно (меньше 60-55 ударов в минуту), говорят о синусовой брадикардии. Так же как и в случае с тахикардией, причин такого состояния может быть несколько.

- В норме брадикардия наблюдается у спортсменов, которые постоянно тренируют свое сердце. В результате за один мощный толчок оно выбрасывает больше крови, и у него просто нет необходимости сокращаться чаще.

- Брадикардия – симптом пониженной функции щитовидной железы (гипотиреоз). Одновременно со снижением пульса наблюдаются набор веса, общая вялость, зябкость.

- Замедление сердечного ритма практически всегда сопутствует нейроциркуляторной (вегетососудистой) дистонии, при которой происходит разлад в работе вегетативной нервной системы и сосудов.

- Атеросклероз – еще одна причина, которая может привести к брадикардии. Из-за того, что артерии забиты отложениями холестерина, кровоток замедляется, и сердце начинает сокращаться реже.

- Сердечные сокращения становятся реже, если есть рубцы на

миокарде, оставшиеся после инфаркта, или миокард воспален.

- Прием некоторых лекарств (β-адреноблокаторов, сердечных гликозидов и других) также может привести к брадикардии.

- Сердечный ритм замедляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, например, при язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

Как видите, разобраться с причинами брадикардии непросто, и вам потребуется пройти хорошее обследование, возможно, сразу у нескольких специалистов – кардиолога, невролога, эндокринолога, гастроэнтеролога. После этого следовать назначенному доктором лечению. Поскольку брадикардия опасна появлением кислородного голодания тканей, в том числе и головного мозга, нужно постараться помочь сердцу сокращаться в нормальном ритме.

Что вы можете предпринять самостоятельно?

- Наладьте свой режим сна. Хроническое недосыпание ослабляет сердце. 8 часов в день – это необходимый минимум. Причем

ложиться спать и вставать нужно в одно и то же время.

- Обязательны физические нагрузки, тренирующие сердце. Поскольку при брадикардии всегда ощущаются слабость и вялость, интенсивные упражнения не подойдут. Но 30-минутные прогулки с чередованием темпа дважды в день, подъемы по лестнице, простая утренняя гимнастика по силам каждому.

- Хорошее действие оказывает тонизирующий массаж. Кроме обычных поглаживаний; используйте техники, усиливающие кровоток, — похлопывания, пощипывания, интенсивные растирания.

- Соблюдайте осторожность со стимулирующими средствами. К ним относятся не только кофе

или крепкий чай, но и такие лекарственные растения, как женьшень, элеутерококк, родиола. Они могут ускорить сокращения сердца, но в то же время иногда становятся причиной аритмии. Используйте их только по рекомендации врача.

- Снабжайте свой организм витаминами — пейте ягодные морсы, свежевыжатые соки, отвар хвой. Ешьте свежие и сушеные ягоды, зеленые овощи.

- Приготовьте такой целебный эликсир: разрежьте 4 лимона на несколько частей, сварите до кашцеобразного состояния и добавьте 500 г измельченных грецких орехов, 250 г кунжутного масла и 100 г изюма. Все перемешайте и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Воспаленное сердце

Недавно услышала, что, кроме стенокардии и инфаркта, сердце может поражаться инфекциями и воспаляться. Почему это возникает и как избежать таких болезней?

Н.Н. Семенова, г. Северодвинск

Действительно, сердце может подвергаться опасности со стороны возбудителей инфекции, которые попадают в него с током крови. В этом случае в нем развиваются воспалительные заболевания. В зависимости от того, какой слой поражается, выделяют несколько их видов.

Эндокардит. Это воспаление внутренней оболочки сердца, при котором часто нарушается работа клапанов. Виноваты в этом заболевании не только вирусы и бактерии, но и ревматизм — нарушение в работе иммунной системы.

Заболевание протекает очень тяжело и развивается быстро. Его

симптомы – высокая температура с большими перепадами, озноб, проливной пот, тошнота, боли в суставах и мышцах, бледность кожных покровов и слизистых оболочек, на теле может появиться сыпь. Возникают аритмия, боли в сердце, цианоз (посинение кожных покровов). Вызов скорой помощи в этом случае обязателен!

Эндокардит опасен своими осложнениями, к которым относятся пороки сердца, разрыв клапанов, тяжелая сердечная недостаточность, нарушения работы почек.

Лечится эндокардит только в стационаре с помощью антибиотиков по определенной схеме и длительными курсами. Самолечение в этом случае опасно для жизни!

2 Миокардит. При этом заболевании воспаление поражает мышечный слой сердца в результате попадания вирусов или бактерий с током крови. Причиной могут быть ангина, грипп, пневмония, если их лечили неправильно или переносили на ногах. Через 1-2 недели после перенесенного заболевания появляются следующие симптомы:

- общее недомогание;
- боль в области сердца, иногда упорная;
- сердцебиение;
- одышка.

Температура тела остается нормальной или немного повышается.

Как видите, симптомы, кроме более в сердце, не очень специфические. Но в любом случае, если

вы недавно переболели ангиной или гриппом и почувствовали дискомфорт в области сердца, незамедлительно обратитесь за врачебной помощью.

При миокардите главное – постельный режим. Все лекарства должны назначаться только врачом!

3 Перикардит. При этом заболевании поражается околосердечная сумка. Кроме вирусов и бактерий, к перикардиту могут привести ревматизм, травмы грудной клетки, опухоли.

Вначале появляются общее недомогание, повышение температуры тела, боли за грудиной или в области сердца, иногда напоминающие стенокардию. Постепенно из-за того, что в пространстве между перикардом и сердцем скапливается жидкость, которая начинает давить на миокард, появляются одышка, цианоз, набухание шейных вен. В тяжелых случаях возможна потеря сознания. Перикардит – угрожающее жизни заболевание, требующее срочной медицинской помощи. В лечении используются антибиотики, гормональные средства, мочегонные препараты. В серьезных ситуациях возникает необходимость в пункции – в перикарде делается отверстие для удаления скопившейся жидкости.

Все воспалительные заболевания сердца может лечить только врач, и народные средства здесь не помогут!

Самая важная часть их профилактики – правильное и своевременное лечение инфекционных заболеваний – гриппа, ангины, бронхита, воспаления почек. Никогда не переносите их на ногах.

Помните: работа и другие дела, какими бы неотложными они ни казались, никуда не денутся. А вот нанести серьезный урон сердцу очень просто, и лечиться потом придется всю жизнь.

Помощь при сердечной астме

С удивлением узнала, что астма может быть не только бронхиальной, но и сердечной. С этим столкнулась моя родственница. В чем причины этой болезни? Как она лечится?

И.П. Гафарова, г. Астрахань

Сердечная астма, в отличие от бронхиальной, это не самостоятельное заболевание, а проявление тяжелой сердечной недостаточности, затрагивающей левый желудочек. Возникает она при многих заболеваниях сердца и сосудов (гипертония, пороки клапанов, мерцательная аритмия, кардиосклероз) в запущенном состоянии или при сильных физических нагрузках.

С бронхиальной астмой сердечную роднит главный симптом – приступ удушья. Чаще всего оно возникает ночью. Дыхание становится частым, глубоким, с приступами сухого кашля, сильными хрипами в легких. Бледнеет кожа, выступает липкий пот, появляется сильный страх. Состояние немного облегчается в сидячем положении.

Приступ сердечной астмы требует незамедлительного вызова



скорой помощи. Ингаляторы и другие средства, помогающие при обычной астме, здесь бесполезны.

В ожидании скорой нужно оказать близкому человеку первую помощь.

- Придать телу сидячее положение. Если встать тяжело, нужно положить под спину подушки. Обе-

спечить приток свежего воздуха – открыть окна.

- Ноги желательно опустить в горячую воду или поставить на икры и стопы горчичники.

- Если повышено артериальное давление (сильная головная боль, лицо красное), необходимо принять прописанные врачом препараты для его снижения.

- Также нужно принять таблетку нитроглицерина.

- Рекомендуется наложить на конечности венозные жгуты, можно использовать эластичный бинт или капроновый чулок. Это нужно для того, чтобы задержать часть крови в сосудах конечностей, уменьшив тем самым нагрузку на сердце, и предупредить развитие

отека легких. Жгуты накладывают одновременно на 3 конечности: на ноги и одну руку. На ноги жгут накладывается на 15 см ниже паховой складки, а на руку – на 10 см ниже плечевого сустава. Каждые 15 минут один из жгутов снимается и накладывается на свободную конечность, например: с левой ноги на руку, на которой не было жгута, потом с правой ноги на левую, со второй руки – на правую ногу. Правильность наложения жгута проверяется по пульсации артерий: пульс на них должен прощупываться ниже места сдавления конечности, при этом через несколько минут после наложения жгута конечность должна приобрести синюшный оттенок.

Личный опыт

Укрепляйте сердце медом!

Три года назад у меня случился сердечный приступ, месяц пролежала в больнице. После этого дочка забрала меня на полгода к себе, в Башкирию. У родителей зятя была своя пасека, и они снабжали всех родственников отличным ароматным медом. В наших краях в магазине или на рынке такого не купишь. Я читала, что мед – незаменимое лекарство для сердца. И стала каждый день дважды в день съедать по 1 ч. л. меда, запивая теплой водой. Много его тоже сразу нельзя, это хороший стимулятор и может привести к большой нагрузке на сердечко. Одновременно каждый день принимала пергу (на кончике ножа) – тоже сват со сватьей давали. Отказалась от мяса, в основном ела овощи, творог, кефир, пила кумыс. Когда я потом вернулась домой и пошла к кардиологу, после обследования она очень удивилась. Сказала, что такого быстрого восстановления после инфаркта не наблюдала. Я думаю, что это все благодаря целебному свежему меду.

Т.П. Затулина, г. Киров

Чем лечить ревматизм?

После перенесенной ангины у моего отца развился ревматизм. Врачи назначили много разных таблеток. Можно ли в дополнение к ним использовать какие-то народные средства?

В.Л. Чеханова, г. Павлово-на-Оке

Ревматизм – это системное воспалительное заболевание, поражающее соединительную ткань. Многие считают, что ревматизм – это прежде всего боли в суставах, но на самом деле под основным ударом находится сердце. Основная причина этого заболевания – реакция иммунной системы на присутствие в организме гемолитического стрептококка. У ревматизма сложная природа – на ткани действует не сам возбудитель инфекции, с которым можно было бы справиться с помощью антибиотиков. Воспаление развивается из-за сильного иммунного ответа. Поэтому ревматизм и называют инфекционно-аллергическим заболеванием. Его лечение всегда комплексное. Назначаются противовоспалительные средства, в том числе гормональные, антибактериальные препараты, поддерживающая терапия. Обязательно нужно соблюдать диету, отказаться от вредных привычек и вообще беречь сердце и суставы.

Конечно же, в копилке народной медицины есть немало средств от ревматизма.

Не только от суставных болей, но и направленных на общее оздоровление организма и нормализацию работы иммунной системы. Перед их использованием, однако, желательно проконсультироваться с врачом-ревматологом, чтобы избежать нежелательных последствий от сочетания назначенных им лекарств и применяемых лекарственных трав.

- 1 ст. л. травы зверобоя залить стаканом горячей воды, кипятить 30 минут на медленном огне, охладить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Литровую стеклянную банку заполнить свежими сосновыми иглами, залить доверху водкой, настаивать в теплом месте 21 день, процедить. Принимать по 8 капель на кусочке сахара 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 1 ч. л. измельченных сосновых почек залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, помешивая, процедить. Принимать при ревматизме в теплом виде по 1 ст. л. 3-4 раза в день после еды.

- 1 ст. л. измельченного листа толокнянки залить 1 стаканом

воды, настоять 8-10 часов. Прокипятить 5 минут на слабом огне и еще настоять 2 часа, процедить. Принимать по 4 дес. л. через 2-3 часа после еды.

- 1 ч. л. сухих измельченных корней барбариса залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 4 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

- 1 ст. л. листьев брусники залить стаканом кипятка, настоять

30 минут. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

- 1 ст. л. сухих листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 6 часов и процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

- 3 ч. л. цветочных головок клевера красного залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Лечебные ванны

У меня порок митрального клапана, иногда случается тахикардия. Можно ли в таких случаях принимать ванны с лекарственными травами?

И.Б. Назаренко, г. Тула

Уважаемая читательница! При любых заболеваниях сердца нужно соблюдать осторожность с приемом ванн. Противопоказана горячая вода, а также резкий контраст температуры. По этой же причине при серьезных неполадках в работе сердца не рекомендуется париться в бане, допустимо лишь немного побыть в парилке на нижней полке.

Но теплые ванны могут быть полезными. Это подразумевает температуру воды в пределах 37-38°. Время такой процедуры – 10-15 минут. После ванны нужно обязательно хорошо растереться сухим полотенцем и отдохнуть.

Какие целебные средства можно использовать для приготовления ванн?

- **Ванна с валерианой.** При приготовлении отвара в домашних условиях для полной ванны требуется 0,5 кг корня валерианы. Залейте его в большой кастрюле водой, доведите до кипения, варите 5 минут, дайте настояться 2 часа, процедите и вылейте отвар в ванну. Можно использовать аптечную настойку – 1 флакон на стандартную ванну. Такая ванна понижает возбужденность нервной системы и особенно рекомендуется при нервной бессоннице, нервном сердечном страдании,

слабости сердца. Такая ванна уменьшает и регулирует число сердечных ударов, понижает давление крови.

● **Хвойная ванна.** Для приготовления экстракта нужно взять веточки и шишки сосны, залить их холодной водой и прокипятить в течение получаса, после чего хорошо закрыть и оставить на 12 часов настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает иногда зеленого цвета от искусственных примесей. Для полной ванны требуется 1,5 л экстракта, для половинной – 0,75 л, для сидячей и ножной – по 1 л. Благодаря содержанию эфирного масла, в частности терпентина, хвойный экстракт действует успокаивающе, укрепляет сердце

и нервы. Очень хороший эффект имеет смесь соснового экстракта и соли (на одну ванну с сосновым экстрактом берется около 1 кг соли).

● **Ванна с шиповником.** 500 г плодов шиповника залейте 3 л кипятка и варите на малом огне 10 минут, затем настаивайте в тепле 1 час. Процедите и добавьте в ванну. Ванна успокаивает нервы, восстанавливает сон, нормализует сердечный ритм.

● **Ароматическая ванна.** Смешайте 20 капель масла розмарина и по 10 капель масла ромашки и душицы. Вылейте в ванну непосредственно перед ее приемом. Такая ванна хорошо успокаивает нервную систему, снимает тахикардию.

Личный опыт

Простой прием при тахикардии

Одно время на нервной почве у меня часто возникала тахикардия. Кардиограмма показала, что с сердцем все в порядке, а причина, как объяснила врач, в нервах. Я пила успокаивающие чаи, начала осваивать аутотренинг. Но все равно, стоило занервничать, и сердце начинало колотиться, готовое выпрыгнуть из груди. Ощущения очень неприятные. Когда я попросила доктора выписать мне какие-нибудь таблетки, она посоветовала попробовать сначала такой простой прием. Как только начинает часто биться сердце, нужно закрыть глаза, положить на них ладони и немножко надавить на 5 секунд. Потом ослабить давление и повторить еще 2-3 раза. Я не знаю, как, но этот способ оказался очень эффективным. Сердце быстро успокаивалось, да и нервы тоже. Советую попробовать прием всем, кто сталкивается с тахикардией. Только не давите слишком сильно.

Елена Силкова, г. Пермь

Еда как лекарство

10 важных советов

У моего отца уже в 50 лет был первый инфаркт, у мамы тоже проблемы с сердцем, так что наследственность плохая. Поэтому я хочу заняться профилактикой уже сейчас, в 30 лет. Меня интересует, что я могу для этого сделать в плане питания?

Игорь Кашубин, г. Ростов-на-Дону

Игорь, вы абсолютно правильно решили обратить внимание на свое сердце уже сейчас – чем раньше начата профилактика, тем меньше риск появления болезней сердечно-сосудистой системы даже при плохой наследственности.

Наряду с активным образом жизни, умением справляться со стрессами, отказом от вредных привычек и своевременным лечением инфекционных заболеваний, важнейшая составляющая профилактики – правильное питание. В ответах на остальные вопросы в этой главе вы найдете немало полезных рекомендаций относительно того, как организовать свой рацион.

Здесь мы укажем 10 самых главных принципов, которым необходимо следовать.

1 Старайтесь питаться так, чтобы поступление калорий и их расход были сбалансированы. Как можно узнать, сколько калорий вам нужно в сутки? Это можно сделать с помощью специальной формулы. Для женщин она выглядит так: $650 + (9,6 \times \text{Вес в кг}) + (1,8 \times \text{Рост в см}) - (4,7 \times \text{Возраст в полных годах})$. Для мужчин: $60 + (13,7 \times \text{Вес в кг}) + (5 \times \text{Рост в см}) - (6,8 \times \text{Возраст в полных годах})$. Полученную цифру нужно умножить на коэффициент физической активности. Если вы ведете сидячий образ жизни и совсем не занимаетесь спортом, он равен 1,2;

если 1-3 раза в неделю даете себе легкую физическую нагрузку – 1,4; при активном образе жизни – 1,5; тяжелом физическом труде и интенсивных занятиях спортом – 1,75. Полученный результат и будет тем количеством килокалорий, которое вам необходимо в сутки для обеспечения привычного образа жизни.

2 Не переедайте. Идеальным считается дробное питание – ешьте небольшими порциями 4-5 раз в день. Обильная пища затрудняет работу сердца из-за смещения диафрагмы и заставляет вашу кровеносную систему работать с перегрузкой.

3 Если вам нужно сбросить вес, делайте это постепенно, без строгих диет и голодания. Резкая потеря веса так же опасна для сердца, как и его быстрый набор и избыток.

4 Ваше питание должно быть сбалансированным. Это значит, что в нем должны присутствовать и белки, и углеводы, и жиры. Ни в коем случае нельзя сидеть на монодиетах больше 2-3 дней.

5 По возможности полностью откажитесь от ненатуральной, глубоко переработанной пищи – полуфабрикатов, фастфуда, блюд быстрого приготовления и с долгим сроком хранения. Они перенасыщены трансжирами, солью, сахаром, химическими добавками.

6 Правильно готовьте пищу – тушите, варите, запекайте, а не жарьте. И старайтесь в каждый прием пищи съедать овощи и фрукты в сыром или квашеном виде, без температурной обработки.

7 Тщательно пережевывайте пищу. Во время еды не смотрите телевизор, не вступайте в дискуссии и споры с неприятными вам людьми. Тогда у вас улучшится процесс пищеварения, и не возникнет патологического учащения пульса.

8 Не пейте непосредственно во время еды. Если пищу нужно обязательно запивать, значит, она вредна для вашего здоровья. Пить можно за полчаса до еды или через 40-90 минут после, в зависимости от того, что вы ели. Жидкость не только разбавляет желудочный сок и ухудшает пищеварение, но и препятствует нормальному усвоению полезных веществ из пищи.

9 В попытках борьбы с холестерином не лишайте свой организм полезных жиров. Их источники – семена и орехи, рыба, молочные продукты. И помните, что часто в обезжиренные продукты для вкуса добавляют много сахара, который, в конце концов, превращается в тот же жир.

10 Следите за солью – при предрасположенности к сердечным заболеваниям ее нуж-

но ограничивать. Помните о скрытой соли, которой много содержится в продуктах промышленного производства.

На 90% нормальный обмен веществ в организме, а значит, и

здоровье сердечно-сосудистой системы, зависит от микрофлоры кишечника. Поддерживать ее на должном уровне помогает употребление достаточного количества клетчатки (овощи, фрукты, крупы, отруби) и кисломолочных продуктов.

Лечебная диета №10

Когда у меня был гастрит, мне прописывали специальную лечебную диету №2. А как рекомендуется питаться при сердечных недугах?

Дмитрий Гусаков, г. Мурманск

При всех заболеваниях сердца рекомендуется специальная диета №10. У нее есть несколько вариантов, которые учитываются врачом-диетологом и зависят от степени поражения сердца.

Диета нацелена на улучшение кровообращения и функций сердечно-сосудистой системы, печени и почек, нормализации обмена веществ. В рационе значительно ограничивается количество соли, уменьшается потребление жидкостей. Ограничено содержание веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающих печень и почки, излишне обременяющих желудочно-кишечный тракт, способствующих метеоризму. Увеличено содержание калия, магния, липотропных (снижающих содержание жира) веществ, продуктов, оказываю-

щих щелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты).

Из рациона исключают трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли. Температура пищи обычная. Режим питания: 5 раз в день относительно равномерными порциями.

Продукты, которые нужно исключить

- Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи.
- Мясные, рыбные, грибные супы и бульоны, супы из бобовых.
- Жирные сорта гуся, утка, печенка, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные консервы.
- Соленая, копченая рыба, икра, консервы.
- Соленые и жирные сыры.

- Шпинат, щавель, редька, ре-дис, свежий репчатый лук, грибы, а также соленые, маринованные овощи.

- Соусы на мясном, рыбном, грибном отваре, горчица, перец, хрен.

- Мясные и кулинарные жиры.

- Натуральный кофе; какао.

- Молочный шоколад, пирожные, торты, в том числе и с растительными сливками.

Рекомендуемые продукты и блюда

- Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб. Несдобное печенье.

- Vegetарианские супы с различными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), а также молочные и фруктовые. Холодный свекольник. Супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью.

- Нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки. После зачистки от сухожилий и фасций мясо отваривают, а потом запекают. Блюда из рубленого или кускового отварного мяса. Заливное из отварного мяса.

- Рыба вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая. Блюда из отварных продуктов моря.

- Молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами.



Ограничено употребление сметаны и сливок (только в блюда), сыра.

- До 1 яйца в день. Всмятку, паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, добавляют в блюда.

- Блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.). Отварные макаронные изделия.

- Овощи в отварном, запеченном, реже – сыром виде. Картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек – ограничено. Зеленый лук, укроп, петрушка – в блюда.

- Соусы на овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного и поджаренного лука, фруктовые подливки. Лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота.

- Несолёное сливочное и топленое масло. Растительные масла в натуральном виде.

- Некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно – виноградный сок.

- Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, не шоколадные конфеты.

Примерное меню диеты №10

- Первый завтрак: яйцо всмят-

ку, каша овсяная молочная, чай.

- **Второй завтрак:** яблоки печеные с сахаром.

- **Обед:** суп перловый с овощами на растительном масле, мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.

- **Полдник:** отвар шиповника.

- **Ужин:** пудинг творожный, отварная рыба с отварным картофелем, чай.

- На ночь: кефир.

Источники калия и магния

У меня гипертоническая болезнь и стенокардия. В таких случаях советуют обогащать свое питание калием. А где можно его найти?
С.Б. Лялина, г. Волгоград

Калий и магний жизненно необходимы для нормальной работы нашего организма, в том числе и сердца. Эти микроэлементы поддерживают нормальный сердечный ритм, сохраняют кислотно-щелочной баланс крови. Калий предотвращает накопление солей натрия в клетках и сосудах. Магний и калий принимают участие в передаче нервных импульсов, снижают кровяное давление. Это важнейшие элементы для обеспечения энергетического баланса. Соли калия способствуют выведению из организма лишней воды, помогают ликвидировать отеки.

Потребность организма в калии и магнии при сердечно-сосудистых

заболеваниях очень высока, и даже небольшой их дефицит приводит к утяжелению состояния. Потери возрастают также на фоне стрессов, повышенном потоотделении, использовании мочегонных средств – все эти факторы присутствуют при сердечно-сосудистых заболеваниях.

По этой причине при гипертонии и сердечных недугах рекомендуется диета, обогащенная калием и магнием. Эти микроэлементы содержатся во многих продуктах, поэтому восполнить его недостаток не так сложно и дорого.

Продукты с очень высоким содержанием калия и магния: курага, урюк, чернослив, изюм, ба-

наны, морская капуста, зеленый горошек, картофель (в основном – в кожуре), пшеничные отруби, сушеная зелень.

Другие хорошие источники калия и магния – овсяная и перловая крупа, морская рыба, свекла, лук, томаты, фасоль.

Приведем примерное меню диеты, обогащенной калием, которой рекомендуют следовать при обострениях гипертонической болезни. Кроме того, что оно восполняет дефицит калия, это меню способствует плавному снижению веса без вреда для здоровья. При этом не требуется голодать.

Вы можете чередовать 4 предлагаемых варианта.

Вариант 1-й

- **Первый завтрак:** картофельные оладьи с пряными травами, напиток из цикория с молоком.

- **Второй завтрак:** фруктовый салат, сок из свежей моркови.

- **Обед:** суп-пюре из картофеля и моркови, салат из морской капусты, фруктовое желе.

- **Полдник:** отвар шиповника, несколько ягод кураги.

- **Ужин:** запеченный картофель с рыбой, овощной салат, отвар шиповника.

- **На ночь:** стакан кефира с бананом.

Вариант 2-й

- **Первый завтрак:** творог с изюмом, бананами и курагой, напиток из цикория с молоком.

- **Второй завтрак:** каша пшен-

ная, стакан капустного (морковного) сока.

- **Обед:** овощной суп-пюре, картофельные котлеты, желе фруктовое.

- **Полдник:** компот из сухофруктов.

- **Ужин:** плов из риса с фруктами, отвар шиповника.

- **На ночь:** банан.

Вариант 3-й

- **Первый завтрак:** каша пшенная молочная с сухофруктами, зеленый чай с молоком.

- **Второй завтрак:** картофельное пюре, сок капустный (морковный).

- **Обед:** суп овсяный с овощами вегетарианский, котлеты морковные, компот из сухофруктов.

- **Полдник:** отвар шиповника.

- **Ужин:** рыба отварная, картофельное пюре, чай с молоком.

- **На ночь:** компот из сухофруктов.

Вариант 4-й

- **Первый завтрак:** салат из свежих овощей, каша гречневая молочная, цикорий с молоком.

- **Второй завтрак:** изюм (курага) размоченный, сок капустный (морковный).

- **Обед:** салат из морской капусты с морковью, плов из отварного мяса с рисом, компот из сухофруктов.

- **Полдник:** яблоки печеные.

- **Ужин:** мясо отварное, котлеты картофельные, чай с молоком.

- **На ночь:** 2 банана.

Полезные разгрузки

Правда ли, что при сердечных заболеваниях, атеросклерозе и гипертонии принесут пользу разгрузочные дни? Как их правильно проводить?

И.П. Азеева, г. Смоленск

Разгрузочные дни помогают освободить организм хотя бы от части конечных продуктов обмена веществ и токсинов, которые создают большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Во время их проведения происходят благоприятные процессы, направленные на оздоровление тела: активизируется обмен веществ, нормализуется кислотно-щелочной баланс, разгружается сердце.

Чтобы разгрузочные дни принесли пользу, нужно проводить их правильно.

1 Они должны проходить с позитивным настроем и хорошим настроением. Если вы заставляете себя проводить разгрузку из-под палки, считаете, что это страдание и мука для вас, то хорошего результата ожидать не придется. Стресс в таком случае сведет на нет все позитивные перемены, происходящие на физическом уровне. Выберите тот вариант разгрузочного дня, который более всего подходит вам не только по состоянию здоровья и возможностям, но и по темпераменту и вашим вкусовым предпочтениям.

2 Разгрузочные дни предполагают обязательное снижение суточной калорийности пищи. Если обычно вы съедаете 2500 ккал, то в этот день энергетическая масса потребляемых продуктов не должна превышать 800-1000 ккал. Это строгое ограничение, и выдерживать его продолжительное время тяжело, а иногда и вредно. Но один день перенести не трудно.

3 Для того чтобы почувствовать долгосрочный эффект от разгрузочных дней, проводите их регулярно, хотя бы раз в неделю. Другое важное условие – не превышайте время проведения разгрузки. Вам может показаться, что вы легко можете продержаться на таком питании больше суток. Но более длительные разгрузки не имеют смысла, поскольку уже через 36-48 часов ограниченного питания организм входит в экономный режим питания и замедляет обмен веществ.

4 Выберите правильное время для проведения разгрузки и старайтесь сделать так, чтобы она проводилась примерно с равными

интервалами. Удобнее всего устраивать разгрузочные дни в выходные, когда есть возможность проводить их без стрессов, не нужно возиться с контейнерами для перекусов на работе. Если у вас ожидается праздник, предполагающий обильный стол, рассчитайте время так, чтобы устроить разгрузочный день сразу же после него.

5 В разгрузочный день обязательно соблюдайте дробный режим питания. Есть нужно часто, но понемногу. Это позволит избежать чувства голода.

6 Не концентрируйтесь целиком только на питании и обязательно подключите физическую активность. Откажитесь в этот день от посещения спортзала, но устройте себе часовую прогулку по парку.

7 Учитывайте свои индивидуальные особенности при выборе продуктов для проведения разгрузочного дня. Если у вас плохая переносимость молока и проблемы с кишечником, вам не подойдут молочные, кефирные, творожные дни. Сахарный диабет исключает разгрузку на сладких фруктах с высоким гликемическим индексом. При гастритах и колитах разгрузка на сырых фруктах, соках или овощах может вызвать обострение заболевания.

8 Соблюдайте постепенность в разгрузочных днях. Если вы никогда не сидели на диетах и привыкли переедать, то не выбирайте сразу же строгие дни с монопродуктами. Попробуйте для начала комбинированные и более «сытые» варианты – на супах, овощах с мясом, на твороге.

Варианты разгрузочных дней

Какие разгрузочные дни рекомендуется проводить при наличии проблем с сердцем? Мне кажется, что мясной день или разгрузка на чистом рисе без соли будут не очень полезны.

Е.В. Бронникова, г. Челябинск

Если вы поищите в Интернете или в журналах, то найдете сотни вариантов различных разгрузочных дней. Далеко не все из них можно назвать полезными, тем более при наличии проблем

с сердцем. Например, упомянутая вами разгрузка на белках, когда нужно весь день есть отварное мясо, может стать причиной избыточного поступления натрия, привести к нарушениям сердечно-



го ритма и проблемам с почками. Питание шлифованным рисом с кофе (так называемая японская диета) приведет к вымыванию из организма калия, магния и кальция, что также вредно для сердца.

Рекомендуем вам проводить разгрузочные дни.

Они обеспечивают сердце необходимыми витаминами и микроэлементами и в то же время дают отдых организму.

● **Рисово-компотная диета.** Применяется при гипертонической болезни, недостаточности кровообращения. 6 раз в день – по стакану сладкого компота, 2 раза – вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде без соли. На день – 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 120 г сахара.

● **Яблочная диета.** При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения: 5 раз в день – по 300 г спелых сырых или печеных яблок, всего 1,5 кг. Можно добавить 50-100 г сахара.

● **Диета из сухофруктов.** При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения. По

100 г размоченного чернослива или кураги, или прокипяченного изюма 5 раз в день, всего 0,5 кг.

● **Арбузная диета.** При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения. По 300-400 г мякоти арбуза 5 раз в день, всего 1,5-2 кг.

● **Картофельная диета.** При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения. По 300 г отварного в кожуре или печеного картофеля без соли, всего 1,5 кг.

● **Огуречная диета.** При гипертонической болезни. По 300 г свежих огурцов без соли – 5 раз в день, всего 1,5 кг.

● **Салатная диета.** При атеросклерозе, гипертонической болезни. Свежие сырые овощи и фрукты, их комбинации – 5 раз в день по 250-300 г, без соли с добавлением растительного масла или сметаны.

● **Молочная (кефирная) диета.** При атеросклерозе, гипертонической болезни, недостаточности кровообращения. По 200-250 г молока, кефира, простокваши (можно пониженной жирности) – 6 раз в день, всего 1,2-1,5 л.

● **Творожная диета.** При гипертонической болезни с ожирением, недостаточности кровообращения. По 100 г творога 9%-ной жирности или нежирного – 5 раз в день. Кроме того, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира, всего 1 л жидкости.

При любом варианте нужно в перерывах между приемами пищи обязательно пить чистую воду – минимум 0,5 стакана.

DASH-диета

Не могли бы вы рассказать о DASH-диете. Я слышала, что она очень хорошо помогает при заболеваниях сердца и легко переносится.

Анна Сергеевна Чувилова, г. Чебоксары

DASH-диета (сокращение от английского названия Dietary Approaches to Stop Hypertension, или диета для предотвращения гипертонии) действительно показывает хорошие результаты в лечении высокого давления, при сердечных заболеваниях и нарушениях мозгового кровообращения.

Диета эта не кратковременная, а рассчитана на то, что ей можно следовать всю жизнь. Она сбалансирована, обеспечивает организм энергией и всеми необходимыми веществами. К тому же диета доступна, не привязана строго к какому-то набору продуктов.

Нужно просто соблюдать определенные правила по количеству употребляемой пищи разных видов.

- **Зерновые продукты** (каши, хлеб, макароны) – 7-8 порций в день. Одна порция – это 1 средней толщины кусочек хлеба, 0,5 стакана риса или макарон из твердой пшеницы, 2 ст. л. крупы.

- **Овощи** – 5 порций в день. Одна порция – примерно 1 стакан нарезанных свежих овощей или 0,5 стакана отварных.

- **Фрукты** – 4-5 порций в день (порция – средних размеров яблоко или другой фрукт, 1/4 стакана сухофруктов, 0,5 стакана ягод, 100 мл свежего сока).

- **Молочные продукты** с низким содержанием жира – 2-3 порции в день (1 стакан молока, кефира или йогурта, 40 г творога или сыра).

- **Постное мясо, курица и свежая рыба** – не больше 2 порций в день (в одной порции – 80 г).

- **Орехи, семечки, фасоль и бобы** – 4-5 порций в неделю (на порцию приходится 1/3 стакана орехов, 2 ст. л. семечек, 0,5 стакана бобовых).

- **Растительные масла**, обязательно нерафинированные – 2-3 порции в день (то есть 2-3 ч. л.). Сюда включены и все соусы, в которых используется масло.

- **Сладости** – 5 порций в неделю (в одной порции – 1 ст. л. сахара).

Вы можете употреблять как свежие, так и замороженные овощи и фрукты. В небольших количествах полезны и консервированные овощи и фрукты. Однако вам придется отказаться от кокосов, фруктовых сиропов, жареных овощей и овощей в панировке.

Что касается источников белка, то полезны продукты, которые имеют низкое содержание жиров. Постное мясо, курица (без кожи) и рыба, обезжиренные молочные продукты, орехи и яичные белки обязательно должны присутствовать в вашем рационе. Среди этих продуктов особое внимание обратите на рыбу. Это не только хороший источник белка, рыба содержит омега-3 жирные кислоты, которые снижают концентрацию триглицеридов в крови. Научно доказано, что 2 рыбных дня в неделю снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 50%!

Фасоль, чечевица, горох содержат большое количество белка с низким содержанием жира и хо-

лестерина, что делает их хорошей заменой продуктам животного происхождения.

Хорошим источником белка и других питательных веществ, которые способствуют нормализации артериального давления и улучшают работу сердца, являются и цельные зерна. Большое количество пищевых волокон и минеральных веществ делает их одним из основных продуктов здорового питания.

Однако помните, что полезны зерновые каши и хлеб из непросеянной муки, а не булка, пончики, печенье и пирожные.

Конечно, изредка можно себя побаловать чем-то не слишком полезным, но очень вкусным.

Чем напоить сердце?

У моего мужа есть проблемы с сердцем, врожденный порок. Он очень любит газировки, а воды пьет немного. Говорит, что колы и лимонады сердцу не вредят. Правда ли это? Какие напитки все-таки более полезны для сердца?

Галина Цигалева, г. Москва

То, что газированные напитки безопасны для сердца – неправда. Многие считают, что они вредны для желудка, но сердечно-сосудистая система от них не страдает.

На самом деле они наносят ей большой урон!

- В газировках содержится очень много сахара, который способствует ожирению, в том числе и жировой дистрофии сердца.

- Те напитки, в которых сахар заменен на подсластители, полезнее от этого не становятся. Искусственные сахарозаменители, как показывают исследования, могут

стать причиной нарушения обмена веществ. К тому же при нагревании они становятся канцерогенами.

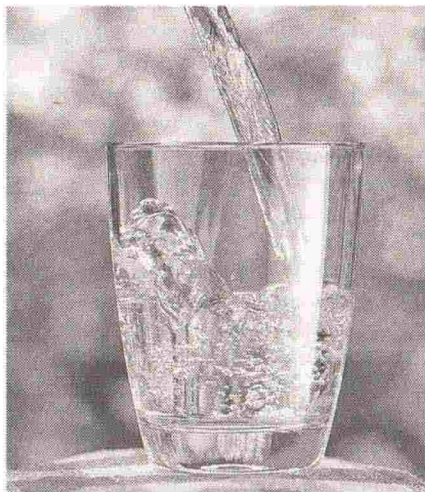
- Многие газировки содержат кофеин, который влияет на сердечный ритм.

- Ортофосфорная кислота, которую добавляют в газированные напитки в качестве консерванта, вымывает из организма кальций. Он необходим для сердечных сокращений.

- Почти все газированные напитки содержат большое количество химических добавок – консервантов, красителей, ароматизаторов. Все эти соединения обладают целым букетом противопоказаний и до сих пор до конца не изучены. Нужно понимать, что искусственные вещества вряд ли приносят пользу сердцу и сосудам.

Таким образом, от газировок лучше отказаться. А что для сердца полезно?

- Чистая питьевая вода – самый идеальный напиток для сердца. Считается, что здоровому человеку нужно ее выпивать не менее 2 л (8 стаканов) в день. Но это очень средняя цифра. При гипертонии и заболеваниях сердца потребление жидкости нужно ограничить. А вот ее объем зависит от многих показателей – общего веса тела, состояния сосудов и сердечной мышцы, качественного состава крови. Лучше обсудить этот вопрос с лечащим врачом.



- За ориентир примите цифру 20 мл воды на каждый килограмм веса. То есть если вы весите 70 кг, дневная норма должна приблизительно составлять 1,4 л жидкости.

- Сердцу необходимы витамины, калий, магний. Сбалансированным их источником являются компоты из свежих и сухих фруктов и ягод, отвар шиповника, а также свежевыжатые соки. Добавлять сахар в них не нужно.

- Обязательно употребляйте кисломолочные напитки – кефир, питьевой йогурт, айран, кумыс и другие. Необходимый минимум – 1 стакан в день. Это обеспечит вас легкоусвояемым кальцием, а также полезной микрофлорой. Густые напитки можно разбавлять чистой газированной водой.

- Кофе и крепкий чай лучше заменить на зеленый чай, напитки из цикория, ячменя, желудей.

Замена обычной соли

Из-за гипертонии врач настоятельно советует значительно ограничить соль, а я не могу есть пресную пищу. Существуют ли какие-то безопасные для сердца и сосудов замены?

Е.Е. Зайкина, г. Великий Новгород

Ограничение потребления соли — это одно из важных условий в лечении таких заболеваний, как гипертония, сердечная недостаточность и стенокардия. Оно необходимо также при воспалениях почек, бронхиальной астме. Причина — при этих заболеваниях избыток натрия в организме приводит к задержке жидкости, увеличивает нагрузку на сосуды, снижает уровень калия. Человеку, привыкшему к соленой пище, отказаться от соли непросто.

Но вам на помощь придут альтернативные приправы, которые позволяют улучшить вкус пищи.

- Более безопасна, то есть содержит меньше хлорида натрия и больше других микроэлементов, морская соль, но ею тоже злоупотреблять не стоит.

- Существует домашний способ обогащения соли микроэлементами, в том числе калием. Для этого соль смешивают с ржаным размоченным хлебом, пережигают в сильно нагретой духовке, после чего просеивают. Получается бурая соль, которую раньше гото-

вили в неделю перед Пасхой и использовали в течение всего года.

- Вместо поваренной соли можно использовать сушеную измельченную морскую капусту. В ней есть небольшое количество соли, но много и других микроэлементов, в том числе магния, необходимого для работы сердца. С осторожностью ее нужно употреблять людям с гипертериозом.

- Хорошая альтернатива соли — сушеная зелень, особенно сельдерей. Можно также для заправки салатов настаивать травы на растительном масле, использовать различные натуральные соусы, например ткемали.

- Почти все растительные и животные продукты содержат достаточное количество хлорида натрия, но он теряется при обычных способах готовки, например при варке. Чтобы избежать этого, готовьте пищу на гриле или в пароварке, а не варите и не жарьте.

Через 1-1,5 месяца питания с пониженным содержанием соли вы почувствуете натуральный вкус продуктов, и слишком соленая еда будет восприниматься вами как невкусная.

Как похудеть без вреда для здоровья

В последние годы я испытываю проблемы с давлением, стало покалывать сердце. Одна из причин – лишний вес, 120 кг при росте 170 см. Нужно худеть, но хочу сделать это правильно. Каких ошибок нужно избегать?

Н.П. Тяглова, г. Санкт-Петербург

Уважаемая читательница! Конечно же, вам необходимо расстаться с лишними килограммами, так как ожирение (а вы находитесь уже в этой стадии) значительно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Правы вы и в том, что худеть нужно правильно, иначе, если просто резко начать терять килограммы, можно нанести огромный вред своему здоровью. Строгие диеты, таблетки, мочегонные чаи, к которым часто прибегают в таких случаях, лишают организм важнейших витаминов и микроэлементов, прежде всего калия и магния. Резкое похудение выбрасывает в кровь большое количество токсинов, отравляющих организм. Сердцу трудно адаптироваться к резким переменам, поэтому, казалось бы, при снижении весовой нагрузки он испытывает другую, не менее опасную стрессовую нагрузку.

Какие шаги нужно предпринять, чтобы ваше похудение не принесло вреда здоровью?

1 По возможности не экспериментируйте с диетами и различными методиками, а обратитесь за помощью к профессиональному врачу-диетологу, который подберет для вас оптимальную программу снижения веса. Перед этим обязательно нужно пройти обследование у других специалистов. Иногда ожирение связано не просто с перееданием и малоподвижным образом жизни, но и с серьезными эндокринными заболеваниями, например, сахарным диабетом или гипотиреозом.

2 Будьте реалистами и не ставьте недостижимых целей. Врачи считают, что безопасным для здоровья будет снижение веса не более чем на 400 г – 1 кг в месяц. К этим показателям и нужно стремиться. Да, кто-то может худеть быстрее, но это определяется особенностями метаболизма. Более резкое похудение, как уже говорилось, может быть вредным.

3 Не ориентируйтесь только на весы. Многочисленные исследования показали, что у людей, которые слишком часто встают на весы и постоянно отслеживают каждый лишний потерянный (или приобретенный) грамм, чаще случаются эмоциональные срывы, они с большей долей вероятности откажутся от диеты, если не увидят, что вес снижается неуклонно и ежедневно. На самом деле, вес может колебаться в течение суток, лишние килограммы – уходить не плавно, а «рывками». Кроме того, вес – не единственный показатель. Можно терять килограммы за счет того, что уходит лишняя жидкость или теряется мышечная масса. Гораздо важнее потери жира, которые можно оценить, измеряя объем талии или с помощью специальных измерений у диетолога.

4 Правильно подбирайте диету. Это очень распространенная ошибка – выбор диеты без учета особенностей своего организма, наличия сопутствующих заболеваний и даже без учета своих вкусовых предпочтений. Если у вас проблемы с почками, вам ни в коем случае не подойдут многочисленные варианты белковых диет. Разгрузочные дни на грейпфрутах и апельсинах противопоказаны при заболеваниях желудка. При ночных сменах, а также если по психологическому типу вы сова, диеты, в которых рекомендуется не есть после 18:00, вам абсолютно не подойдут. Эффективных диет нема-

ло, поэтому подойдите к выбору той, что будет хорошей для вас, ответственно. Если есть сомнения – проконсультируйтесь с диетологом.

5 Не пренебрегайте физической активностью и вспомогательными процедурами. На диете можно сбросить вес, но удержать результат и предотвратить неприятные последствия похудения (растяжки, обвисшая кожа, дряблые мышцы) возможно, только подключив физические упражнения и различные вспомогательные процедуры – массаж, ванны, контрастный душ, обертывания и прочее. Если просто ограничить питание, метаболизм неминуемо замедлится, темпы похудения будут замедляться, а если после диеты вы начнете снова много есть, вес быстро вернется. Физическая активность способствует обмену веществ, избавляет от токсинов и даже снижает аппетит.

6 Прислушивайтесь к своим ощущениям. Снижение веса должно приносить облегчение вашему сердцу, помогать снижать давление естественным способом. Если в процессе похудения вы испытываете какой-то дискомфорт (учащение или замедление пульса, боли в области груди, сильную слабость), значит, выбранная вами тактика неправильная. Еще раз повторим, что в таком случае лучше проконсультироваться со специалистом.

Особенно полезные продукты

Есть ли список продуктов, которые особенно рекомендуются при заболеваниях сердца? Я знаю про курагу и бананы. Что еще нужно обязательно включить в рацион?

Т.П. Ничепоренко, г. Таганрог

Как уже говорилось в ответах на предыдущие вопросы, очень важно, чтобы питание при сердечных заболеваниях было сбалансированным, а не однобоким. Организм должен получать все необходимые ему вещества, включая и жиры, от которых многие отказываются из-за холестерина. Поэтому стремитесь, чтобы ваш стол был прежде всего разнообразным. Конечно, некоторые продукты особенно полезны по содержанию в них нужных для сердца веществ. Это не значит, что питаться надо только ими, но включать их в рацион желательно почаще. Вы упомянули в своем вопросе курагу и бананы — отличные источники калия.

Что еще рекомендуется для укрепления сердца?

- **Баклажаны**, а точнее их кожура, содержат антоцианин — мощный антиоксидант. Он предотвращает развитие атеросклероза.

- **Брокколи**. Из всех видов капусты брокколи наиболее богата витаминами, в ней много калия, магния, кальция, железа.

- **Виноград** содержит эпикатехин — полифенол, усиливающий

снабжение кислородом сердечной мышцы.

- **Вишня**. Красный пигмент является эффективным антиоксидантом, в сочных плодах много растворимой клетчатки и мало калорий.

- **Гранат**. Сок граната разжижает кровь, препятствует развитию атеросклероза и образованию тромбов.

- **Грибы**. В них содержится эрготианин — вещество, нейтрализующее свободные радикалы в организме, которые разрушительно действуют на ткани сердца.

- **Земляника**. Эта ягода способствует снижению артериального давления, очищению и укреплению стенок кровеносных сосудов, снижению уровня «плохого» холестерина в крови.

- **Корица**. Эта специя богата магнием, необходимым для сердца. Она обладает свойством снижать уровень холестерина в крови.

- **Лук**. В нем много флавоноидов, которые являются отличными антиоксидантами и защищают ткани сердца от токсинов. Кроме того, лук также полезен для снижения холестерина.

● **Овес.** Каша из цельных зерен овса и даже из хлопьев – прекрасный завтрак, а также богатый источник растворимой клетчатки, которая поддерживает нормальный уровень сахара в крови и защищает сосуды от холестерина.

● **Орехи и семечки.** Несмотря на то что все семена растений очень калорийны и в большом количестве могут способствовать набору веса, есть их нужно обязательно – по 50-100 г в день. В них содержатся ненасыщенные жирные кислоты, которые предотвращают развитие атеросклероза. В них также много магния, цинка и других важных для сердечно-сосудистой системы микроэлементов. Орехи и семечки лучше есть в свежем или сушеном виде, без обжарки и соли.

● **Треска и другая морская рыба** содержит много селена, который благотворно влияет на настроение, предупреждая депрессию, повышает работоспособность. Также это отличный источник незаменимых омега-3 жирных кислот.

● **Хурма.** Калий, кальций, натрий, магний, которыми богата хурма, важны для успешной работы сердечно-сосудистой системы и нервной деятельности. Клетчатка и пектины снижают уровень холестерина в крови. Кроме того, хурма успокаивающе действует на нервную систему.

● **Шпинат.** Содержит много магния, который важен для поддержания правильного сердечного ритма. Ограничивать шпинат нужно только при ревматизме, сопровождающемся болями в суставах.

Личный опыт

Сердце любит соки

Скоро начнется сезон свежей хурмы, и я буду укреплять сердце ее соком. Каждый день отжимаю сок из одного плода – получается немного, но зато это концентрированное лекарство для сердечка, в котором много калия. Развожу его водой 1:1 и выпиваю в течение дня. Жмых не выкидываю – добавляю его в творог или овсяную кашу. В остальное время года тоже провожу сокотерапию – по сезону. Летом ежедневно по стакану ягодных соков – земляничного, вишневого, смородинового. Потом на смену им приходят черника, клюква, брусника. Круглый год можно делать смеси из соков моркови, свеклы, репы – все это хорошие лекарства для сердца. За 5 лет, что начала заниматься лечением соками, забыла про многие болячки, в том числе про свою тахикардию и ишемические боли в сердце.

Н.Т. Протасова, г. Мичуринск

Вкусно и полезно!

Посоветуйте рецепты каких-нибудь блюд, полезных для сердца, которые не требовали бы экзотических ингредиентов и быстро готовились.

Ольга Дяденкова, г. Омск

Если вы прочитали ответы на предыдущие вопросы в этой главе, вы поняли основные принципы питания при заболеваниях сердца, узнали список того, что можно, а что нельзя есть. Очень строгих ограничений нет, поэтому простор для кулинарного творчества большой.

Вот лишь несколько простых в исполнении рецептов полезных для сердца блюд.

Салат с морской капустой

Возьмите по 1 чашке нашинкованной белокочанной и консервированной морской капусты, по 1 шт. сладкого перца и огурца, несколько перьев зеленого лука, рюмочку оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока и щепотку черного перца. Огурец, перец и лук мелко нарежьте, смешайте с капустой и водорослями, заправьте смесью из масла, лимонного сока и перца и хорошо перемешайте.

Овощное ризотто с шампиньонами

300 г риса, 150 г шампиньонов, 250 г зеленого горошка, 750 мл овощного бульона, 1 стакан сухого



белого вина, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 морковки, петрушка, зеленый лук. Лук и чеснок мелко порубить. Грибы и морковь нарезать. Потушить лук в оливковом масле. Добавить морковь, грибы, чеснок и еще потушить. Потом добавить рис, развести вином и приправить. Помешивая, доливать небольшими порциями овощной бульон. Тушить ризотто около 20 минут. Посыпать петрушкой и зеленым луком.

Окрошка с орехами

0,5 л нежирного кефира или йогурта, 4 ст. л. молотых грецких орехов, 2 целых грецких ореха, 1 свежий огурец, 2-3 редиски, 1 зубчик чеснока, соль, перец, укроп.

плотно закрыть и настаивать в теплом темном месте в течение суток, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии и атеросклерозе.

- Мелко нарезанным чесноком заполнить на 2/3 объем 0,5-литровой стеклянной банки, залить растительным маслом, настаивать на солнце 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Дать отстояться 1 день, затем процедить через многослойную марлю. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. через 30-40 минут после еды для понижения давления.

- Растереть в кашницу 1 очищенную головку чеснока. Затем залить ее 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. После того как лекарственная смесь настоится в течение 24 часов, она готова к употреблению. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе.

- Кашницу, сделанную из головки чеснока, залить 0,7 л кагора, настаивать в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день перед едой для очищения сосудов от отложений холестерина.

- 100 г хорошо измельченного чеснока залить 2 стаканами водки, настаивать в теплом темном месте 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Прини-

мать по 5-10 капель в 1 ч. л. холодной воды 3 раза в день за 15 минут до еды при гипертонии, атеросклерозе, ишемической болезни.

- Растереть 5 головок чеснока с мелкой поваренной солью, смешать с 500 г сливочного масла. Употреблять в пищу с хлебом или картофельным пюре при атеросклерозе, болезнях сердца и легких.

- Растереть несколько головок очищенного чеснока, чтобы получилось 100 г чесночной кашицы. Залить ее 150 мл водки. Наставить в темном месте не менее 2 недель. Процедить. Принимать по 25 капель, растворенных в 1/4 стакана молока, 3 раза в день при атеросклерозе.

- Влить в кастрюлю две чашки крепкого куриного бульона, положить туда же головку очищенного чеснока, разобранного на зубчики. Кипятить на слабом огне пятнадцать минут, а затем добавить туда 2 пучка петрушки и все тщательно перетереть. Когда все будет готово, оставить настаиваться на 40 минут. Пить настой за полчаса до еды как укрепляющее средство при ишемической болезни.

- 400 г кашицы чеснока залить 3,5 л молока, проварить в закрытой посуде на слабом огне до выпаривания жидкости на 2/3 объема, процедить. Принимать при болях в сердце мелкими глотками по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Хранить в темном прохладном месте.

Мой доктор ясень

Перед домом у меня растет три ясени – я высаживал их при рождении каждого ребенка. Сейчас они стали такими же высокими, красивыми и стройными, как и мои сыновья и дочка. И так же, как и дети, деревья помогают мне – не только радуют глаз, дают тень в знойный день, но и лечат. Оказывается, кора ясени – хорошее средство при сердечных заболеваниях. Мне посоветовал ее мой доктор как лекарство от приступов аритмии. Для этого я собираю немного коры с молодых веточек, сушу ее и измельчаю. 1 часть этого средства заливаю 10 частями воды, ставлю на слабый огонь и варю полчаса. После этого остужаю, процеживаю и пью по 1 ст. л. трижды в день за полчаса до еды. Отвар хорошо успокаивает сердце.

Евгений Игоревич Шумаков, Московская обл., г. Сергиев Посад

Пейте чай из клевера

Каждое лето я отправляюсь на ближайший луг и там запасаясь ценнейшим лекарством – красными головками клевера. Это хорошее средство для того, чтобы почистить сосуды от холестерина, укрепить сердце, поддерживать давление на нормальном уровне. Поскольку у меня проблемы с поджелудочной железой и спирт категорически запрещен, даже в виде настоек, я готовлю из клевера не настойку, а ароматный чай. Для этого 7 цветков кладу в фарфоровый чайник, заливаю кипятком, укрываю шерстяным платком и настаиваю 20 минут. После этого прямо в чайник добавляю маленькую щепотку корицы, кружок лимона и 1 ч. л. меда. Целебный напиток готов. Пить его нужно в течение дня, по полчашки каждые 2 часа. Весь курс – 21 день. После этого холестерин приходит в норму.

И.С. Бирюкова, г. Плес

Энергия здоровья

Биоритмы сердца

Врачи говорят и пишут, что для того, чтобы сердце было здоровым, нужно следовать природным биоритмам. Как узнать, когда его можно нагружать, а когда следует проявить осторожность?

Д.М. Зехова, г. Воркута

Все происходящие в организме процессы подчиняются определенным закономерностям – биоритмам. Они определяют периоды активности и спадов в работе всех систем и органов, которые происходят в течение суток. На заре своего становления человек следовал своим природным ритмам, но с развитием цивилизации делать это становилось все труднее. Современный человек очень часто живет в полном диссонансе с теми ритмами работы собственного тела, которые заложены в нем генетически. Это, как считают ученые, одна из причин распространенности большинства хронических заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых.

При напряженном графике работы и учебы не всегда удается учитывать естественные биоритмы. Но все же нужно стараться это делать в меру сил. Нужно просто перестроить свой режим дня так, чтобы пиковые нагрузки приходились на те часы, когда сердце и сосуды максимально к ним подготовлены. И давать себе отдых, когда их активность идет на спад. Уже одно это позволит значительно снизить риск развития опасных болезней сердца. Начинать привыкать к такому режиму нужно уже в молодые годы, а с возрастом это становится просто насущной необходимостью.

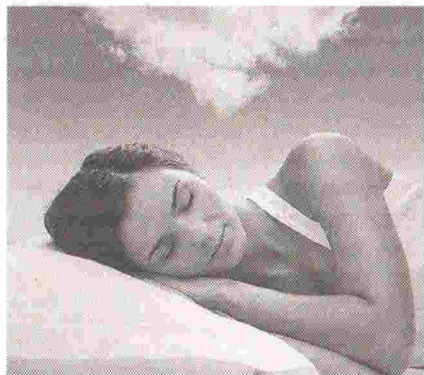
Если вы проанализируете свой график в течение дня, вы поймете, что на самом деле подстроиться

под природные биоритмы не так сложно. Незачем засиживаться до полуночи за компьютером или телевизором, если в этом нет никакой необходимости. Игры или общение в соцсетях – это не насущная потребность. Работа на даче с утра до вечера без перерывов тоже вредна для вашего здоровья. Попробуйте перестроить свой режим, и вы заметите, что будете успевать делать ничуть не меньше и при этом не перегружать сердце и сосуды.

Кстати, в медицине есть целое направление – хронотерапия. Это лечение – физиопроцедуры и прием лекарств, – основанное на естественных биоритмах человека. Замечено, что если принять таблетку именно тогда, когда сердце испытывает наибольшую потребность в поддержке, результат лечения будет намного лучше, чем если бы прием основывался просто на часах.

В какие периоды времени в течение дня сердце можно нагружать, а когда ему нужно дать передышку?

● **6:00-9:00.** В это время не допускайте негативных эмоций и не нагружайте свой организм токсинами. Нервные срывы в это время могут иметь плачевные последствия для сердечно-сосудистой системы. Оставьте все дела, разговоры, выяснение отношений на другое время. Токсины – это не только алкогольные напитки и сигареты, которые утром приносят в 1,5-2 раза больше вреда, чем в другое время. Ядом для сердца может



быть и обычный крепкий кофе или яичница с жареным до хрустящей корочки беконом. Выпейте стакан воды, поешьте кашу с фруктами, а более тяжелую пищу и стимуляторы (кофе – один из них) оставьте на более позднее время.

● **9:00-10:00.** Не перенапрягайтесь. Это очень опасное время для тех, кто страдает заболеваниями сердца, такими как ишемическая болезнь и стенокардия; высок риск инфаркта. Почему? Это период первого физиологического спада в организме. Кровяное давление снижается, однако сердце работает на полную мощность. Не нужно спешить, бежать, устраивать в это время серьезные совещания. Включайтесь в работу постепенно. Совет дачникам: в это время займитесь трудом, который не требует большого физического напряжения, работы внаклонку, переноса тяжестей.

● **10:00-13:00.** Хорошо, если в это время вы сделаете гимнастику, пройдетесь, потанцуете под энергичную музыку. Сердце рабо-

тает ритмично, спокойно и готово к физическим нагрузкам. Основную работу, которую вам нужно выполнить, сделайте в этот промежуток времени. Планируйте на него и умственную нагрузку, так как мозг работает очень активно.

● **13:00-15:00.** Займитесь медитацией, подышите свежим воздухом, сделайте перерыв в работе на 30 минут. В это время резко снижаются работоспособность органов кровообращения, уровень гормонов и артериальное давление. Это второй физиологический спад в организме человека. Вы чувствуете усталость, сердце работает на пределе своих возможностей и может не выдержать дополнительной нагрузки. Не зря в южных странах именно в это время начинается система – 2-3-часовой перерыв в работе. Кстати, врачи рекомендуют устраивать послеполуденный отдых с коротким сном независимо от широты, на которой вы живете. Сейчас даже некоторые продвинутые компании, основываясь на исследованиях ученых, предоставляют в это время возможность для полноценного отдыха и даже сна своим сотрудникам. Результаты показывают, что после этого эффективность их работы значительно повышается.

● **15:00-18:00.** Второй пик активности. Можете приступить к тем делам, которые нужно закончить сегодня. Силы возвращаются, повышается работоспособность. Сердце устойчиво к нагрузкам.

● **18:00-19:00.** Будьте аккуратны. В это время температура тела,

число сердечных сокращений, артериальное давление имеют максимальное значение. В крови повышается уровень адреналина. Обычно в это время заканчивается рабочий день. Попробуйте хотя бы часть пути до дома пройти пешком в среднем темпе. Это «сожжет» лишний адреналин, поможет снизить давление, да и для сердца такая нагрузка пойдет на пользу.

● **21:00-22:00.** Займитесь спокойными домашними делами. В этот период происходит резкий спад работоспособности органов кровообращения, уменьшается работоспособность сердечной мышцы. Пульс падает и становится слабым. Почитайте хорошую книгу, посмотрите кино, посидите за компьютером.

● **22:00-23:00.** Примите теплый душ и ложитесь спать. Это наиболее благоприятное время для отхода ко сну, так как наблюдается физиологический спад. Если вы уснете до 23:00, снизите риск не только хронической усталости, но и гипертонии, ишемической болезни сердца.

● **2:00-5:00.** Учтите, это очень опасное время для сердца и мозга – они снабжаются минимальным количеством крови, поэтому очень уязвимы. Артериальное давление и частота пульса минимальны. Сердечные приступы, гипертонические кризы случаются чаще всего в это время. В целях профилактики примите назначенное врачом лекарство именно перед сном, чтобы снизить риск ночных проблем.

Можно ли делать массаж

Можно ли при болезнях сердца делать массаж? Одни источники говорят, что это категорически противопоказано, другие – что это даже полезно. Кому верить?

Оксана Николаевна Топорова, г. Оренбург

Массаж – мощное профилактическое и лечебное средство, которое нередко может заменить лекарства. Если, конечно, выполнять его правильно. Используется массаж и при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Но в некоторых случаях делать его нельзя. Что относится к таким ситуациям?

- Острый гипертонический криз;
- приступ стенокардии;
- инфаркт миокарда в стадии обострения;
- тромбофлебит и тромбозы – массаж может стать причиной отрыва тромба;
- любые другие острые состояния, сопровождающиеся повышением температуры, лихорадкой, сильной слабостью.

Сама гипертония не является противопоказанием. Даже наоборот, грамотный проведенный массаж поможет поддерживать давление на нормальном уровне. То же самое касается инфаркта – в первые несколько часов или дней после приступа (в зависимости от состояния) массаж запрещен, а

потом его нужно обязательно вводить в лечение, так как он помогает быстрее восстановиться.

Вы можете самостоятельно освоить простые приемы самомассажа и выполнять его каждый день наряду с лечебной гимнастикой. Например, в постинфарктный период можно делать такой простой самомассаж.

Лягте или сядьте, максимально расслабьтесь. Для лучшего скольжения рук воспользуйтесь растительным маслом или детским кремом. Начинайте массировать с шейно-плечевой области. Ладонью или вторым, третьим и четвертым пальцами поглаживайте плечо. Затем массируйте надплечья и область левой лопатки, занеся правую руку за голову (насколько это возможно). Левая ладонь при этом поддерживает локоть массирующей правой руки. Движения должны быть направлены от края волосистой части головы к плечевому суставу и подмышечной впадине. Затем двумя руками массируйте боковые поверхности шеи. Поглаживайте их, не надавливая. Отдохните 3-5 минут и начинайте массировать левую половину грудной

клетки. Движения от грудины влево и вверх – от края реберной дуги к ключице. Заканчивайте процедуру легким поглаживанием внутренней поверхности предплечья и плеча.

Избегайте резких движений, надавливаний, а также тонизирующих приемов (похлопываний, постукиваний), которые могут увеличить нагрузку на сердце.

Волшебные точки

Я освоила простой точечный массаж, который помогает мне справиться с заложенностью носа при насморке. А на какие точки можно воздействовать при различных сердечных симптомах, например, скачках давления или покалывании в области груди?

А.Д. Прикопина, г. Иркутск

Одной из разновидностей массажа является точечный массаж, который предусматривает воздействие на определенные биологически активные точки организма. Связано это с тем, что при воздействии на такие точки происходит высвобождение биологически активных веществ, которые, в свою очередь, стимулируют работу любого органа и системы.

Многие считают, что точечный массаж – это очень сложно. Действительно, если вы хотите освоить восточные техники акупрессуры и акупунктуры, на это придется потратить много времени, найти хорошего учителя. Но каждому доступен массаж наиболее важных биологически активных точек, которые помогут избавиться от неприятных симптомов в тех случаях, если под рукой нет лекарств или их прием нежелателен

по каким-то причинам. Точечный массаж также является хорошим профилактическим средством для укрепления сердца и сосудов.

Предлагаем несколько доступных приемов акупрессуры.

Показателем того, что нужная точка найдена правильно, является некоторая болезненность или тянущее ощущение при нажатии на нее и, главное, облегчение неприятных симптомов.

- **При болях в сердце** надавите на мизинец левой руки в основании ногтевого ложа изнутри. Нажимы следует проводить большим пальцем противоположной руки, слегка зажав кисть указательным и большим пальцами.

- **При тяжести в груди и боли в области сердца, которая отдает в левую руку и лопатку**, массируйте точку, расположенную в цен-

тре ладони, в течение 1,5-2 минут. После этого разотрите внутренний край лопатки в течение 3-4 минут.

● **При повышенном давлении** подушечкой большого пальца надавите на левую точку под нижней челюстью – в том месте, где ощущается пульсация сонной артерии. Сосчитайте до 10, затем отпустите палец. Сделайте вдох и надавите снова. Повторите 3 раза.

После этого нажимайте подушечкой большого пальца правой руки на точку, расположенную в глубине затылочной ямки (в месте прикрепления позвоночника к голове). Сосчитав до 10, прекратите воздействие. Повторите 2 раза. Правой рукой сильно сдавите и в то же время растяните средний палец левой руки, затем сделайте наоборот.

Тренируем сердце правильно

Раньше я почти не занимался никаким спортом – пешком до машины и обратно. Сейчас у меня появились проблемы с сердцем, хочу поменять образ жизни. Как приступить к занятиям так, чтобы не навредить здоровью?

Григорий Николаевич Торопилов, г. Гатчина

Если всю жизнь вы прожили в режиме гиподинамии и ваше сердце отвыкло от нагрузок, начинать любые занятия спортом нужно очень осторожно. В идеале желательно обсудить программу физических упражнений с лечащим врачом, но я понимаю, что в наших условиях это сложно. Поэтому дам некоторые общие рекомендации, которым нужно следовать людям, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой.

● Упор должен быть сделан на аэробные нагрузки небольшой или умеренной интенсивности. К ним относятся ходьба в среднем темпе, легкий бег трусцой, катание на

лыжах или велосипеде, плавание, танцы, аэробика.

● Важный принцип – «поспешайте медленно». То есть не нужно сразу резко стремиться к большому количеству повторов или длинным дистанциям. Помните, что лучше потратить больше времени на выполнение одного упражнения качественно, чем выполнить десять резких движений за несколько минут. Увеличивайте нагрузки постепенно, не стремитесь к рекордам – ведь вы занимаетесь ради здоровья, а не ради соревнований.

● По возможности занимайтесь на свежем воздухе. Часовая про-

гулка в парке намного полезнее 10-минутного бега на дорожке в спортзале или вдоль улицы.

- Научитесь получать удовольствие от своих занятий. Занимаясь танцами под хорошую музыку или прогуливаясь с лыжными палками (скандинавская ходьба) по лесной тропинке, вы принесете себе больше пользы, чем если будете каждое утро выполнять гимнастические упражнения из-под палки. Позитивные эмоции – важная составляющая оздоровления.

- Учитывайте и другие свои проблемы со здоровьем. Например, бег, даже легкий, навредит больным суставам и позвоночнику из-за создаваемой на них нагрузки и получаемых сотрясений. В этом случае отдайте предпочтение быстрой ходьбе или плаванию.

- Следите за своим дыханием – оно не должно срываться,

быть ритмичным и не слишком глубоким.

- Обращайте внимание на пульс. При физических нагрузках он должен учащаться – это показатель того, что сердце тренируется. Чтобы найти максимальный показатель пульса, который нельзя превышать, вычитите из 220 ваш возраст в годах. Но лучше, если пульс будет равен цифре, которая получится после умножения максимального для вас пульса на 0,65-0,7.

- Наконец, очень важна регулярность и непрерывность ваших тренировок. Залог здоровья сердца – это постоянные тренировки вне зависимости от возраста. Лучше каждый день уделять движению хотя бы 20 минут, чем заниматься физкультурой 2 часа, но только 1 раз в неделю, да и то от случая к случаю.

Бегом от инфаркта

Никак не могу найти однозначного ответа: что лучше после перенесенного инфаркта в целях профилактики – бег или ходьба?
Г. Ципко, г. Брянск

Физическая активность очень важна для восстановления после инфаркта и для профилактики повторных приступов. В том числе бег и ходьба. Оба этих вида движений могут быть полезными. Но нужно выполнять их правильно.

Ходьба бывает разной

- **Медленная ходьба** – до 70 шагов в минуту. Рекомендуется людям, перенесшим инфаркт, по истечении 2-2,5 месяца.

- **Быстрая ходьба** – до 91-100 шагов в минуту. Предпочти-

тельное для профилактики лицам, предрасположенным к инфаркту.

● **Очень быстрая** – 111-113 шагов в минуту. Не все, даже здоровые, выдерживают этот темп в течение продолжительного времени. Этот темп ходьбы оказывает достаточно мощное тренирующее и закаливающее влияние на организм.

Что касается бега, для профилактики повторного приступа инфаркта наиболее пригоден бег трусцой. Его основные принципы: тренироваться, но не напрягаться; никогда не состязаться в беге с другими; всегда придерживаться своего, наиболее комфортного для вас темпа бега; нагрузку увеличивать за счет удлинения дистанции бега, а не его темпа; не стесняться и не бояться делать кратковремен-

ные передышки, если в них есть необходимость.

Продолжительность бега зависит от вашей тренированности. Начинаящим можно рекомендовать в первые 2-3 месяца бегать не более 5-6 минут. При хорошем самочувствии и достаточном эффекте тренировки продолжительность бега может быть увеличена до 10-12 минут, но темп должен быть сохранен. Максимальная продолжительность – 30 минут ежедневно. Бегать желательно в парках, скверах – не по асфальту вдоль дороги. После еды должно пройти как минимум 1,5 часа. Обязательно возьмите с собой бутылочку воды, а лучше компота, и периодически пейте, чтобы избежать обезвоживания, сгущения крови и потери калия.

Простая утренняя гимнастика

Подскажите, пожалуйста, какой-нибудь несложный комплекс утренней гимнастики для человека в возрасте с сердечными проблемами. Мне 75 лет, есть стенокардия, гипертония, проблемы с суставами. Многие обычные упражнения мне выполнять тяжело.

В.Д. Маклакова, г. Пенза

Уважаемая читательница! Попробуйте выполнять этот комплекс, который разработан специально для людей с серьезными заболеваниями сердца. Все движения нужно выполнять плавно, в медленном темпе. Несмотря на кажущуюся простоту, гимнастика очень эффек-

тивна и хорошо тренирует сосуды и сердце. Главное – выполнять ее нужно ежедневно. Лучше при этом открыть форточку, чтобы обеспечить приток свежего воздуха. Включите бодрящую, но не слишком быструю музыку. Очень важно, чтобы гимнастика доставляла вам удо-

вольствие – не делайте ее в плохом настроении, лучше подождите, пока оно придет в норму.

Не вставая с постели

- Исходное положение (и. п.) – лежа на спине. Поднимите руки вверх, захватив спинку кровати. Подтянитесь, отводя голову назад (вдавливая ее в подушку), ноги выпрямите, носки оттяните. Выполните 5-6 раз.

- И. п. – сидя на краю кровати. Отводя руки назад, поднимая голову и выпрямляя спину, сведите лопатки. Выполните 5-6 раз.

В положении стоя

- И. п. – руки вдоль туловища, ноги на ширине стопы. На счет 1-2 – поднимите руки вверх (через стороны или сцепленные в замок перед собой), приподнитесь на носках, потянитесь; 3-4 – вернитесь в и. п. Выполните 4-5 раз.

- И. п. – одна рука сверху, другая внизу. На каждый счет менять положение рук. Выполнить 8-10 раз.

- И. п. – руки на поясе (можно одной рукой придерживать за спинку стула), ноги на ширине стопы. Махи ногой вперед-назад. То же выполнить другой ногой. Выполните по 4-5 раз каждой ногой.

- И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1-2 – наклонитесь вперед; 3-4 – вернитесь в и. п. Выполните 8-10 раз. Наклон – выдох, выпрямление – вдох.

- И. п. – руки опущены вниз. На счет 1-2 руки поднимите вверх; 3 – опустите руки по дуге вниз назад,

ноги слегка согните; 4-5 – продолжая движение рук назад, туловище наклоните вперед, ноги выпрямите; 6 – руки начинают движение вперед, ноги несколько согните, туловище выпрямите (положение полуприседа); 7-8 – руки по дуге поднимите вверх, ноги выпрямите, подтягиваясь вверх, приподнитесь на носках и вернитесь в и. п. Выполнить 5-6 раз.

- И. п. – прямые руки перед грудью, ноги на ширине стопы. На каждый счет – рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками (можно с одновременным полуповоротом корпуса). Выполнить 8-10 раз.

- И. п. – руки за головой, ноги вместе. На счет 1 – наклонитесь вправо, одновременно сделав выпад правой ногой в ту же сторону (можно одновременно выпрямлять руки вверх); 2 – вернитесь в и. п.; 3 – наклонитесь влево, одновременно сделав выпад левой ногой в ту же сторону; 4 – вернитесь в и. п. Выполнить по 4-5 раз в каждую сторону.

- И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговые вращения тазом (влево, вперед, вправо, назад). То же повторить в другую сторону. Выполните по 4-5 раз в каждую сторону.

- И. п. – руки на поясе, ноги на ширине стопы. На счет 1-2 – разведите руки в стороны и слегка поверните туловище вправо – вдох; 3-4 – вернитесь в и. п. – выдох. Выполните по 3-4 раза в каждую сторону.

- Спокойная ходьба на месте в течение 2-3 минут.

Целебное дыхание

Какие дыхательные упражнения можно выполнять при проблемах с сердцем?

Елена Витальевна Мороз, г. Бугуруслан

Рекомендуем комплекс дыхательных упражнений, который помогает насыщать кислородом кровь и укрепляет сердечную мышцу.

1 Встаньте, ноги врозь, колени чуть согнуты. Спина и голова прямые, правая рука вытянута в сторону. Закройте левую ноздрю легким нажимом среднего пальца левой руки. Сделайте медленный, глубокий, равномерный вдох через правую ноздрю с одновременным медленным движением правой руки к носу – в конце вдоха средний палец правой руки закрывает правую ноздрю. Теперь выполните медленный плавный выдох через левую ноздрю с отведением от нее левой руки в сторону. Все движения плавные, ритмичные, без излишнего мышечного напряжения. Повторяйте попеременно вдох через одну ноздрю и выдох через другую в течение 2-3 минут.

2 В том же положении сделайте медленный глубокий вдох через правую ноздрю и энергичный, быстрый выдох через левую ноздрю. То же самое повторите в обратной последовательности. Сделайте 8 повторений.

3 Сделайте медленный глубокий вдох через обе ноздри, задержите дыхание, легко выдохните, повторите 10 раз. Теперь повторите упражнение, но с задержкой после выдоха, а не после вдоха. Т.е. вы делаете медленный глубокий вдох через обе ноздри, медленный глубокий выдох, а затем задерживаете дыхание. Когда освоите оба эти упражнения, разучите следующую схему. Медленный глубокий вдох – задержка дыхания – медленный глубокий выдох – задержка дыхания. Каждый этап в этой схеме постепенно увеличивайте по времени.

4 Выполните очень медленный глубокий вдох через губы, имитируя втягивание воздуха через соломинку. Затем сделайте такой же медленный выдох через губы, как будто через трубочку.

5 Лягте и расслабьтесь. Дышите в спокойном, удобном для вас ритме через обе ноздри. В течение 2-3 минут выполняйте это упражнение без напряжения, исключая все посторонние мысли и обращая внимание только на свое дыхание.

Деревья-лекари

Моя соседка по даче каждый день разговаривает с березкой и обнимает ее. Говорит, что это дерево помогает ей чувствовать себя лучше при болях в сердце. Имеет ли такое лечение научную основу, или это просто самовнушение?

Татьяна Озарова, г. Новомосковск

Деревья действительно оказывают на нас целительное действие. Существует даже особое направление – дендротерапия, в котором используется их энергетика. Специалисты по-разному объясняют причину воздействия деревьев на здоровье. Одни считают, что деревья способны выкачивать или отдавать некую энергию, другие утверждают, что живое дерево создает вокруг себя слабое электромагнитное излучение. Когда его импульсы совпадают с частотами человека, возникает резонанс, и энергетическая активность человеческого тела увеличивается. Когда же частотный спектр дерева находится в противоречии со спектром человека, энергетическая активность последнего уменьшается.

Каждое дерево оказывает определенное действие на человека.

- **Дуб** хорошо снимает стресс, активизирует кровообращение, сокращает период выздоровления. Считается, что это лучший генератор положительной энергии.

- **Береза** помогает концентрировать силы и внимание, увеличи-

вает энергию в организме. Это дерево также прекрасно ионизирует воздух, поэтому находиться около него полезно для больного человека, особенно с заболеваниями дыхательных путей.

- **Сосна** успокаивает, снимает психическое напряжение, улучшает кровоснабжение тканей.

- **Лиственница** помогает справиться с воспалениями, а если обнять ствол этого дерева, оно наполнит вас оптимизмом.

- **Бук** повышает устойчивость к стрессам и способность к концентрации внимания, улучшает кровообращение.

- **Каштан** лечит ревматические заболевания и бессоницу, снимает нервное напряжение и даже прогоняет страхи.

- **Тополь** активно отсасывает отрицательную энергию из окружающей среды и человека. При слоняться к тополи советуют тем, у кого переизбыток энергии, но такой сеанс не должен быть продолжительным.

- **Осина** снимает головную боль и лечит самые различные опухоли. В то же время она – мощ-

нейшее дерево-вампи́р, и если находиться близко от нее продолжительное время, то она выкачает из вас всю энергию.

Сеансы дендротерапии рекомендуется проводить так: встаньте на расстоянии 0,5 м от дерева, расслабьтесь. При этом ритмично дышите по схеме: вдох (4-8 секунд) – задержка дыхания (4 секунды) – выдох (4-8 секунд). Подпитка от дерева должна занимать

не более 2-3 минут, а проводить ее следует за 2-3 часа до сна.

Но всегда ориентируйтесь на собственное состояние. Если общение с деревом улучшает ваше состояние, значит, оно выбрано правильно. Если же при контакте с ним наблюдаются неприятные симптомы, значит, это растение не для вас, даже если все книги и статьи рекомендуют его при вашем заболевании.

Сердечные ароматы

Можно ли использовать для лечения заболеваний сердца ароматические масла? Какие запахи наиболее полезны в таких случаях?

Екатерина Викторовна Собакина, г. Нижний Тагил

Эфирные масла некоторых растений обладают способностью регулировать сердечный ритм, снижать артериальное давление, успокаивать нервы, улучшать обмен веществ. Например, тонизирующим свойством обладают борнеол, чеснок, лаванда, майоран, мята, роза и розмарин. Их можно применять при брадикардии. При сильном сердцебиении рекомендуются масла лаванды, мелиссы и иланг-иланга.

Вам может показаться странным, что и в первом, и во втором списке присутствует лаванда. Дело в том, что это уникальное растение обладает особым действием – оно гармонизирует организм. Когда

нужно, бодрит, а когда необходимо, наоборот, успокаивает.

Лучше использовать комбинации различных эфирных масел, которые будут обладать комплексным воздействием. Здесь приведены количества масел для аромалампы.

При аритмии хороши такие смеси:

- по 4 капли масел розмарина и лаванды;
- по 3 капли масел мяты и лаванды, 2 капли лаванды;
- по 2 капли масел иланг-иланга и мяты, по 3 капли – лаванды и розмарина.

При гипертонии:

- 3 капли масла мандарина, 2 капли лимона или лайма, 1 капля пихты;
- 2 капли масла герани, по 1 капле масел лаванды, кипариса и лайма;
- 2 капли розмарина и по 1 капле кипариса, лаванды и лимона.

При атеросклерозе:

- по 1 капле масел шалфея, лимона и лаванды;
- 2 капли масла лаванды и 1 капля апельсина;
- по 1 капле масел пачули, корицы, иланг-иланга;
- по 2 капли масел ромашки и шалфея.

*Личный опыт***Камни – не только украшения**

Я увлекаюсь коллекционированием различных минералов. И сначала из книг, а потом и на личном опыте узнала, что многие вполне доступные минералы обладают большой целительной энергией. Помогают они и при заболеваниях сердца – у меня ишемическая болезнь, поэтому знаю, о чем пишу.

Самый «сердечный» камень – молочно-розовый кварц. Он снимает раздражительность и стресс, умиряет сердцебиения. Если есть проблемы с сердцем, носите кулон или брошь с этим камнем на груди. Бирюза убирает слабость сердечной мышцы, а горный хрусталь расширяет сосуды и понижает давление. При гипертонии и аритмии хорошо помогает также янтарь. Его считают обычно камнем для щитовидки, но и для сердца он целебен.

В.И. Костомарова, г. Дзержинск

Зеленый цвет успокоит сердце

Хочу поделиться простой методикой, которая помогает справиться с учащенным сердцебиением, нервозностью, скачками давления. Все что нужно сделать – сесть удобно на стул, расслабиться и смотреть на какой-нибудь зеленый предмет. Я ставлю перед собой лист зеленого картона. Средство помогает не хуже таблеток.

Летом стараюсь как можно чаще бывать там, где есть деревья или зеленые полянки, – постоишь, просто посмотришь на них, и на сердце становится легко, уходит все напряжение.

П.Е. Усеева, г. Москва

Дорогие читатели!

Следующая книга из серии «Аптечка-библиотечка»
будет посвящена лечению
простуды и гриппа

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как быстро сбить температуру.
- Народные средства от кашля, насморка, боли в горле.
- Сборы трав для быстрого выздоровления.
- Как правильно делать ингаляцию и полоскать горло.
- Полезные согревающие напитки.
- Способы укрепления иммунитета.

В продаже с 17 ноября!

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Аптечка-библиотечка», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

*Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни с **10:00 до 19:00** по московскому времени.*

© «Аптечка-библиотечка» №11(46).

Выходит 1 раз в месяц с декабря 2009 г.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Регистрационный номер ПИ № ФС77-27731 от 05.04.2007 г.

Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА. Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Аптечка-библиотечка».

Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: comtmerge@p-c.ru.

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «Первая Образцовая типография, филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14. Подписано к печати 30.09.2014. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 20 октября. Установочный тираж 220 000 экз. Цена свободная. Заказ № 6989

Переписка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

моя прекрасная Дача

Лучшие советы дачников и садоводов

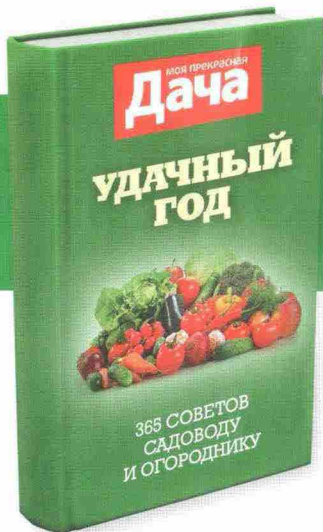
Читайте в №20:

- земляника: из микро-волновки в холодильник
 - абрикосы не терпят шаблонов
 - лучше всего картофель в бочках!
 - чуфа: лечебная и вкусная «осока»
 - «конфетки» для картошки
- И обязательно прочтите статью **«Дурная голова спине покоя не дает»!**

**Подпишитесь и
получите подарок!**

Открыта подписка на 2015 год.
Каждому подписчику – подарок:
книга «Удачный год. 365 советов
садоводу и огороднику».

Подписной индекс 16714



НАРОДНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ



УНИКАЛЬНАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ КНИГ,
КОТОРАЯ
ДОЛЖНА БЫТЬ
В КАЖДОМ ДОМЕ!

Просто и доступно
о лечении всех
болезней: советы
врачей, народные
рецепты, диеты,
травы.

**ДЕВЯТЫЙ
ТОМ УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!**

СОБЕРИТЕ КОЛЛЕКЦИЮ ИЗ 40 КНИГ!

ЗДОРОВАЯ СПИНА
ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ
ЗДОРОВЫЙ ЖЕЛУДОК
АЛЛЕРГИЯ
ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ
ЛЕЧИМСЯ ВОДОЙ
ДИАБЕТ
ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ
ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ
ЗДОРОВЫЕ ЛЕГКИЕ
ЗДОРОВЫЕ ЖЕНЩИНЫ
ЗДОРОВЫЕ МУЖЧИНЫ
ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ И ДЕСНЫ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
УКРЕПЛЯЕМ СОСУДЫ
ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЫ
ЗДОРОВЫЙ КИШЕЧНИК
ЗДОРОВАЯ КОЖА
МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ
УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ
ДАВЛЕНИЕ
КРЕПКИЕ НЕРВЫ
ЛУЧШИЕ ДИЕТЫ
ЗДОРОВЫЕ ПОЧКИ
ДОЛГОЛЕТИЕ
ВАРИКОЗ
ИНФАРКТ
ИНСУЛЬТ
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА
УХО, ГОРЛО, НОС
БЕССОННИЦА
ОСТЕОХОНДРОЗ
ЛЕЧИМСЯ ДОМА
ЦЕЛЕБНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА
ЗДОРОВЫЕ РЕБЕНКА
ВСЕ О КРОВИ
ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ
ЗДОРОВЫЕ НОГИ
УКРЕПЛЯЕМ ПАМЯТЬ



14043>



4 607038 590419